



Poseban prilog Novog lista 10. rujna 2012.

**NOVI LIST**

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ [www.rss.hr](http://www.rss.hr)

# VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE



## Gdje i kako upisati dijete u sportski klub



U većini klubova moguć je upis djece starosti od 5 do 8 godina, ali i starijih, a »trenažni« je proces prilagođen svakoj uzrasnoj dobi

**N**a području grada Rijeke djeluje preko 250 klubova iz pedesetak sportova, a na području Primorsko-goranske županije djeci je moguć upis u više od 800 klubova u 60 sportova od čega 28 olimpijskih. Djeca s invaliditetom ili oštećena sluha te djeca s poteškoćama u razvoju, mogu se upisati u klubove u kojima su stručni kadrovi i prateće osoblje educirani u

tom pravcu da mogu ponuditi kvalitetan prihvata i provedbu sportskog programa. Riječki sportski savez i Zajednica sportova PGŽ ulažu kroz programe javnih potreba u sportu znatna financijska sredstva u cilju osiguravanja stručnog kadra i prostora za provođenje sportskih aktivnosti najmlađih dobnih kategorija. U većini klubova moguć je upis djece starosti od 5 do 8

godina, naravno i starijih. Bitno je istaknuti da je »trenažni« proces prilagođen svakoj uzrasnoj dobi te se izuzetna pažnja poklanja usvajanju osnovnih motoričkih znanja odnosno sposobnosti kao što su trčanje, skakanje, igre spretnosti, snalaženja, igre s loptom, plivanje i slično. Svjedoci smo da nas ritam i način života u vrlo maloj mjeri stimuliraju i motiviraju za fizičku aktivnost, pa

je stoga na svima nama, a posebno na roditeljima odgovornost kako bi se djeca primjereno svojoj dobi i mogućnostima što ranije uključila u rad sportskih škola. Veliki dio treninga provodi se kroz igru, jer u igri djeca imaju osjećaj slobode i maksimalno su angažirana. Osim što utječe na kvalitetan tjelesni razvoj, fizička aktivnost u velikoj mjeri utječe i na razvijanje kvalitetnog men-

talnog zdravlja. Kod djece se razvija osjećaj zadovoljstva i samopouzdanja, djeca se lakše socijaliziraju, a ujedno stječu nova poznanstva i prijatelje. Poražavajući su podaci da se u Hrvatskoj svega 13 % građana bavi bilo kojim oblikom fizičke aktivnosti, za razliku od većih europskih zemalja gdje je taj postotak između 50 i 60 %. Zabrinjavajući su i podaci da u Hrvat-

skoj raste broj pretilih osoba i to upravo u osnovnoškolskoj populaciji. Dragi roditelji, ovdje na jednom mjestu imate sve informacije o sportovima, klubovima, sadržajima..., vama preostaje da u dogovoru s vašim djetetom i njegovim interesima odaberete za njega najpovoljniju sredinu. Verica Mance, glavna tajnica Riječkog sportskog saveza



# VODIČ SPORTSKIH

## Sportovi za 4 do 6 godina - bazični sportovi

Bazične sportske discipline, kao što su atletika, gimnastika i judo, omogućit će djetetu razvoj koordinacije i pravilan razvoj mišićne mase. To vodi pravilnom držanju, samopouzdanju, zadovoljstvu i zdravom načinu trošenja energije. Kao i plivanje, koje je baza za vaterpolo, bazične sportove idealno je početi trenirati sa četiri do šest godina, a iz njih se djeca kasnije lako prebacuju na sportove s loptom.

**Atletika** je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana, a discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vježbanja, pomoću kojih se značajno utiče na podizanje opće psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove. Razvoj djece kontinuirano se prati kroz niz testnih vježbi u atletskoj igraonici. Djecu koja odskakuju svojim sposobnostima, imaju afinitete za atletiku ili jednostavno prerastu dob za igraonicu, u dogovoru s roditeljima upućuje se u Atletsku školu kao idući stupanj.



**Nedžad Mulabegović, AK Kvarner Autotrans**

Atletski savez PGŽ 091 537 69 90  
Atletski klub Kvarner Autotrans Rijeka 091 537 63 90  
Atletski klub Liburnija 095 900 46 42

**Gimnastika** je kombinacija motoričkih vještina i sposobnosti a cilj gimnastičkih igraonica i škole je da se svestrano i sistematski pripreme, tj. usvoje bazičnu motoričku strukturu pokreta kao osnovu za nadogradnju elementarnih struktura kretanja što će im omogućiti postizanje boljih rezultata u sportu a također je od velikog značaja u ranom razvojnem periodu djece.



**GK Rijek Elena Vičević**

Gimnastički klub Rijeka 091 230 23 20  
Gimnastički klub Vita 091 154 50 81

**Judo** je relativno mlad sport nastao od nekoliko borilačkih vještina a zbog mnogo elemenata gimnastike, psihičkog i fizičkog nadograđivanja organizma, judo je brzo ušao i u škole. Djeca ga izuzetno dobro prihvaćaju jer je najbliži njihovom načinu kretanja, valjanja, kolutanja, padanja. Nema udaraca, nema grubosti ostaje samo ju do (lak način).

Judo savez PGŽ 098 309 571  
Judo klub Rijeka 098 309 571

**Plivanje** je oblik sporta koji razvija snagu potrebnu za ostale sportove. Plivanje je ujedno i druženje, iskorištavanje slobodnog vremena, jačanje samopouzdanja, pozitivno utječe na psihosocijalni i fizički razvoj djeteta. Glavne prednosti treniranja plivanja su što je kraljeznica manje opterećena, razvija kardiovaskularni sustav i razvija centre za termoregulaciju.



**Sanja Jovanović, PK Primorje Croatia osiguranje**

Plivački savez PGŽ 098 424 952  
Plivački klub Primorje Croatia osiguranje 621 454, 098 622 260  
Plivački klub Rijeka 453 752, 091 286 58 11  
Plivački klub Nevera 098 904 58 89

## Sportovi za 4 do 6 godina - borilački sportovi i ostali

Ponuda, osobito u većim gradovima, proširena je veoma popularnim borilačkim vještinama i sportovima koji termine imaju najčešće tri puta tjedno, u školskim dvoranama.

**Karate** je borilačka vještina koja koristi sve dijelove tijela u svrhu samoobrane. Karate na djecu pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unaprjeđuje zdravlje i kvalitetu života, smanjuje rizik od kroničnih bolesti i ima pozitivan učinak na razvoj osobnosti. Djeca koja se odmalena bave karate aktivnošću, već u ranijoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Karate, također, ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece olakšavajući im socijalizaciju.



**Petra Volf, KK RI Croatia**

Karate savez PGŽ 098 214 739  
Karate klub Delta 091 251 56 75  
Karate klub Viktorija 091 548 71 55  
Karate klub Zamet 091 200 18 16, 638 008  
Karate klub TAD Rijeka 642 496, 098 214 739  
Karate klub Učka 424 644, 091 527 46 20  
Karate klub RI Croatia 098 206 497  
Karate klub Rijeka 098 726 049  
Karate klub Kvarner 098 938 88 18  
Riječki karate savez 091 251 56 75

**Kickboxing** je nastao na osnovama boksa, karatea, taekwonda, kung fu i drugih više ili manje poznatih orijentalnih borilačkih sportova. Osnovni cilj svakoga borca je nadvladati ili svladati boljom tehnikom, brzinom i snagom svoga protivnika uz maksimalnu sigurnost, toleranciju, poštenje i čast svakog natjecatelja. Kickboxing je vrlo kompleksan sport, koji uz razvoj tijela razvija i karakter. Posebno je dobar za hiperaktivnu djecu u smislu trošenja energije odnosno da negativnu energiju usmjere pozitivno.



**Andrej Gudac, KBK Sušak**

Kickboxing savez PGŽ 091 569 59 10  
Kickboxing klub Draga 091 509 27 28  
Kickboxing klub Megacentar 091 784 10 83  
Kickboxing klub Sušak 341 398, 091 411 87 50  
Kickboxing klub Kvarner 095 808 68 33

**Taekwondo** je jako popularna borilačka vještina današnjice. U TKD treningu sudjeluje cjelokupni tjelesni sustav. TKD trening ne proizvodi velike mišiće već je usmjeren na promjenu debelog i mlitavog tkiva u vitko tkivo. Taekwondo zahtijeva i razvija disciplinu, samopouzdanje te pozitivno djeluje na sve kritične čimbenike psihofizičkog razvoja djece. Taekwondo je idealan oblik sportske aktivnosti, kako za motorički nadarenu djecu sposobnu za ostvarivanje vrhunskih sportskih dostignuća, tako i za djecu sa skromnijim psihofizičkim osobinama kojima će pružiti sredstvo zdravog razvitka i ugodnog druženja s vršnjacima.



**Tibor Ileš, TKD Rijeka**

Taekwondo savez PGŽ 091 511 20 03  
Taekwondo klub Sušak 219 197, 095 919 37 04  
Taekwondo klub Rijeka 341 398, 091 411 87 50  
Taekwondo klub Velebit 545 075, 091 504 50 00



**Skijanje** stručnjaci savjetuju da je idealno vrijeme za savladavanje tehnika skijanja uzrast djeteta od tri godine. Skijanje pozitivno utječe na sve grupe mišića i njihovo jačanje. U toj ranoj dobi počinju se vježbati prvi elementi skijaške tehnike poput pluzne vožnje, a poseban naglasak stavlja se na stabilnost za koju je vrlo važno da se dobro uvježba, jer njome dijete jača sigurnost i povjerenje u sebe.

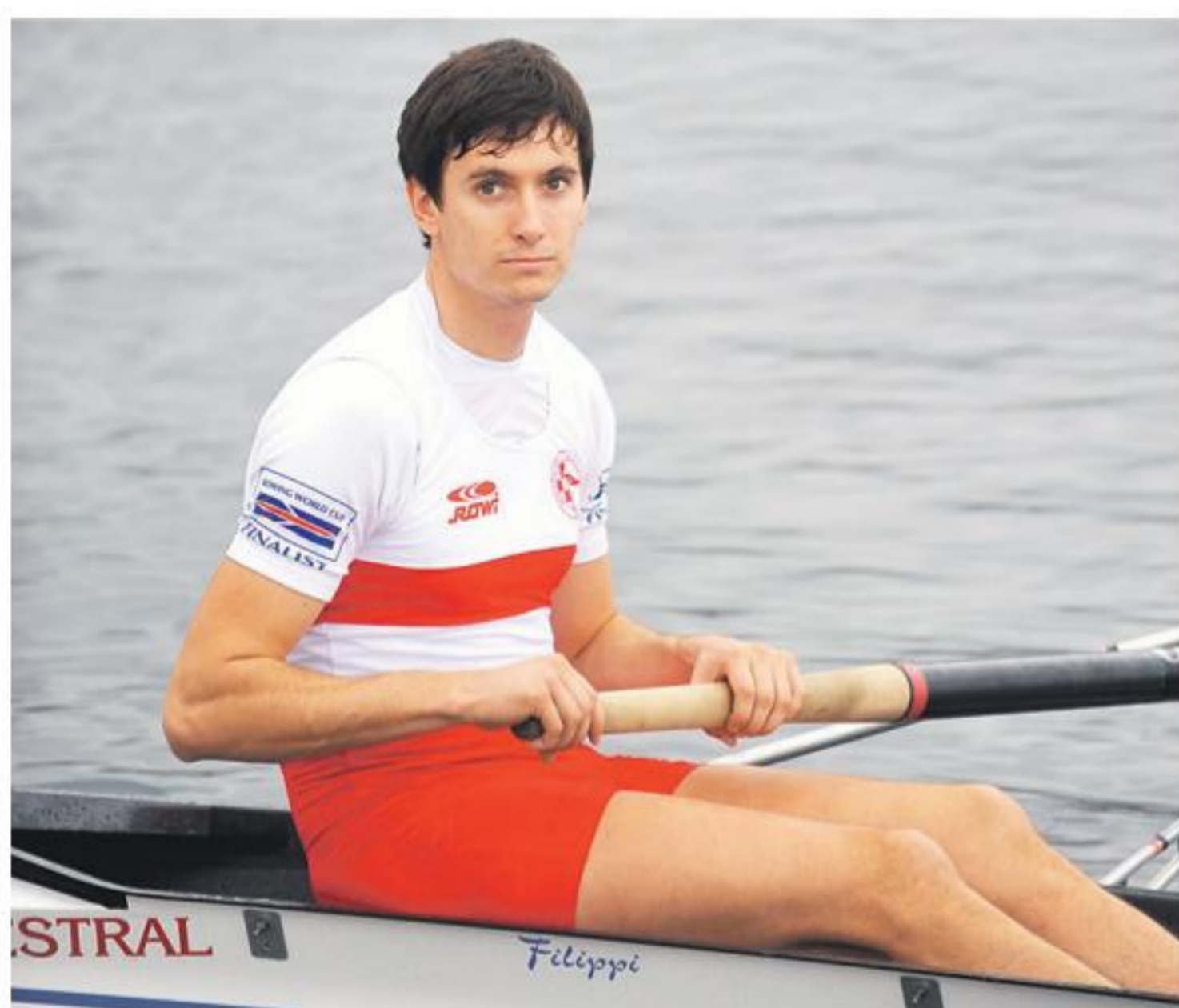


**Dalibor Šamšal, SK Rijeka**

Skijaški savez PGŽ 098 220 262  
Ski klub Rijeka 091 225 06 68

## Sportovi za dob od 12 godina

**Veslanjem** se koriste sve važnije skupine mišića od nogu, ruku, leđa, trbuha do stražnjice, što čini veslanje kompletnom vježbom a s vrlo malom mogućnošću ozljeda. Veslanje spada u jedan od fizički najzahtjevnijih sportova i od samog početka bavljenja tim sportom potrebna je određena doza ozbiljnosti i discipline. Sami početak bavljenja veslanjem započinje u školi veslanja. Prosječna dob kada se započinje s treniranjem i razvojem veslača bila bi 12 godina po mnogim veslačkim djevatnicima. Dakako, to bi bio idealan put prema gotovom veslaču senioru i vrhunskoj izvedbi veslačke tehnike.



**Josip Stojčević, VK Jadran**

Veslački klub Glagoljaš 091 201 18 63  
Veslački klub Jadran 211 021, 091 320 32 82

**Pikado** je igra i sportska disciplina u kojoj jedan ili više natjecatelja bacaju iz ruke male strjelice na okruglu metu koja je podijeljena na dijelove, u kojem svaki dio nosi određen broj bodova.

Pikado savez PGŽ 095 301 0 301  
Pikado klub Romano 255 582, 091 250 22 68  
Riječki pikado savez 091 250 22 68

**Šah** je intelektualno stimulativna igra u slobodno vrijeme. No, šah može biti izuzetno koristan i u odgoju djece. Igranje šaha potiče razvoj pozitivnih ljudskih vrijednosti, može utjecati na poboljšanje uspjeha u školi, sprječava nasilje među djecom te potiče djecu da razmišljaju o svojoj budućnosti. Djeca kroz igru uče o važnosti poštivanja pravila, potiče ih se na komunikaciju bez nasilja te mirno rješavanje problema. Osim pozitivnog utjecaja na odgojni razvoj učenika šahom se može utjecati i na poboljšanje obrazovnih sposobnosti. Šah potiče razvoj pamćenja, koncentracije, brzine računanja, vizualnog predočavanja, logike razmišljanja i rasuđivanja.



**Borka Frančišković, ŠK Rijeka**

Šahovski savez PGŽ 098 491 226  
Šahovski klub Rijeka 091 528 21 75  
Šahovski klub Junior 098 425 779  
Šahovski klub Draga 098 491 226  
Šahovski klub Kvarner 091 520 63 63  
Šahovski klub Liburnija 374 133, 098 369 178  
Šahovski klub Lucija 672 939, 098 216 613

**Dizanje utega** je sport u kojem natjecatelj ima zadatak podići što veću težinu utega. Iako je trening s utezima sastavni dio pripreme mnogih sportaša u različitim sportovima, ovaj sport ne treba brkati s uobičajenim treningom snage u teretani. Naime, za pravilno bavljenje ovim sportom osim snage nužna je i vrlo specifična tehnika.



**Saša Čegar, KDU Kvarner**

Klub dizača utega Kvarner 216 011, 091 942 76 97

**Hrvanje** je borilačka vještina, ali i standardni olimpijski sport. Riječ je o borbi dva protivnika čiji je cilj protivnika savladati koristeći različite zahvate, ali su pri tome zabranjeni udarci bilo koje vrste. Hrvanje je jedan od najstarijih sportova uopće, prakticiran još u doba stare Grčke, a u programu je modernih Olimpijskih igara od prvih dana do danas.

Hrvački klub Rijeka Belvedere 637 392

**Alpinizam** je kompleks aktivnosti koje se u suštini svode na kretanje nepristupačnim i neuređenim planinskim predjelima i stijenama isključivo iz »sportskih« (u smislu stila, brzine i dosega), estetskih i kontemplacijskih tj. duhovnih potreba.

Riječki alpinistički klub 095 527 52 91, 095 902 26 07

**Tenis** je kompleksan sport koji razvija sve najvažnije motoričke i koordinacijske vještine djeteta. Razvija se brzina, agilnost (sposobnost promjene pravca), eksplozivnost (brzina reakcije) i izdržljivost. Sve one povoljno djeluju na zdravlje djeteta, a kasnije su korisne i za bavljenje bilo kojim drugim sportom. Tenis je tehnički vrlo zahtjevan sport, a motoričke su vještine usko povezane s važnim psihofizičkim sposobnostima - anticipacijom (predviđanjem) i fokusacijom lopte. S treningom dijete postaje sposobno koncentrirati se i kroz duže vrijeme i suočiti s izazovima koje donosi teniski meč.



**Robert Đula, TK Kvarner**

Teniski savez PGŽ 091 518 28 15  
Tenis klub Kvarner 098 227 508, 091 503 03 79  
Tenis klub Pećine 098 510 221, 091 240 48 88  
Tenis klub Wimbledon 341 104, 091 507 83 30

Ovisno o sportu, početne selekcije kreću od šeste do dvanaeste godine, što se može dogoditi istodobno s prelaskom djece iz vrtića u školske klupe.

**Auto i karting** prvenstveno automobilizam, a u posljednje vrijeme i karting sport su svojim dugogodišnjim kvalitetnim radom stručnih kadrova (klubovi, županijski savezi) kontinuirano podizali svoje organizacijske i natjecateljske rezultate, te je ovaj sport s pravom postao jedan od prepoznatljivijih sportskih proizvoda.

Auto i karting sport kao propulzivan i moderan tehnički sport zanimljiv je najvećem broju mladih koji iziskuje maksimalnu koncentraciju i predanost u pripremi za kvalitetniji i ispunjeniji život uopće, a isto tako nas priprema za veću sigurnost svakodnevnog boravka na prometnicama koja je u današnjem načinu života vrlo bitan čimbenik odnosno način života

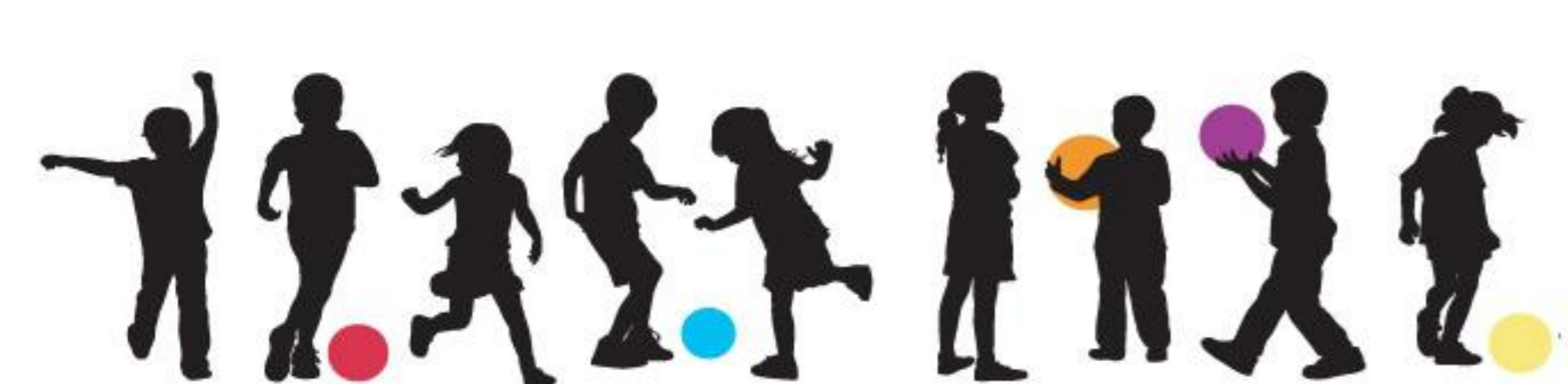
Automobilistički savez 835 368, 095 851 63 75  
Auto klub Rijeka 212 442, 099 236 80 10  
Auto klub RI Autosport 091 152 13 03

**Orijentacijsko trčanje** je sport koji kombinira orijentaciju na karti i utrčavanje koristeći kartu i kompas. Natjecatelji u ovom sportu na početku trke dobivaju kartu (koja izgledom dosta slična topografsku kartu), na karti su ucrtane točke s rednim brojem kraj točke. Također te točke imaju i svoje nazivne brojeve da ih se lakše razlikuje. Uz kartu se prilažu i opisi gdje su otisnuti redni brojevi i nazivni brojevi kontrola. Opisi još detaljno opisuju lokaciju kontrole sa simbolima.



**Nikolina Stepan, OK Torpedo**

Orijentacijski klub Ris - Delnice 098 171 83 76  
Orijentacijski klub Lokve 098 582 497  
Orijentacijski klub Torpedo 513 639, 091 764 89 50



# VODIČ SPORTSKIH

## Sportovi za 9 do 12 godina - ekipni sportovi

Sportovi s loptom poput košarke, vaterpola, odbojke i rukometa, jačaju tijelo, razvijaju inteligenciju, kretanje u prostoru. Neprocjenjiva za mlade uzraste je i socijalizacija s ostatkom ekipe, osjećaj pripadnosti i prijateljstvo koje se razvija kroz sport. Za ove sportove preporučena dob za početnike je između devet i dvanaest godina.

**Košarka** je izuzetno dinamična, kolektivna sportska igra. Bogatstvom pokreta je. Vrlo složena sportska igra. Igra se odvija na relativno malom terenu, s velikim brojem igrača, te je uspjeh akcija direktno ovisan o kvalitetu motoričkih struktura igrača. Tome u prilog ide i da se lopta brzo prenosi od koša do koša, igrači su u neprekidnom kontaktu, a igra obiluje skokovima, kratkim sprintovima, zaustavljanjima, fintiranjima, pokrivanjima, promjenama pravca kretanja i ostalim elementima koji iziskuju izuzetne motoričke i funkcionalne sposobnosti. U službenom programu za osnovne škole, košarka je obuhvaćena u dijelu koji se odnosi na sportske igre, a elementi košarkaške tehnike i taktike su predviđeni od V do VIII razreda.



**Košarkaški klub Kvarner**

Košarkaški savez PGŽ 215 338

Košarkaški klub Kvarner 494 311, 099 591 81 93

Košarkaški klub Flumen Sancti Viti 091 536 83 65

Hrvatski košarkaški klub Primorje 091 420 45 01

Ženski košarkaški klub Rječanka 091 252 75 13, 338 371

Hrvatski košarkaški klub Pleter (Žene) 320 376,

098 393 702

Košarkaški klub MlakaSport (Žene) 674 928, 091 588 37 10

Košarkaški klub RI Basket 631 581, 099 223 34 44

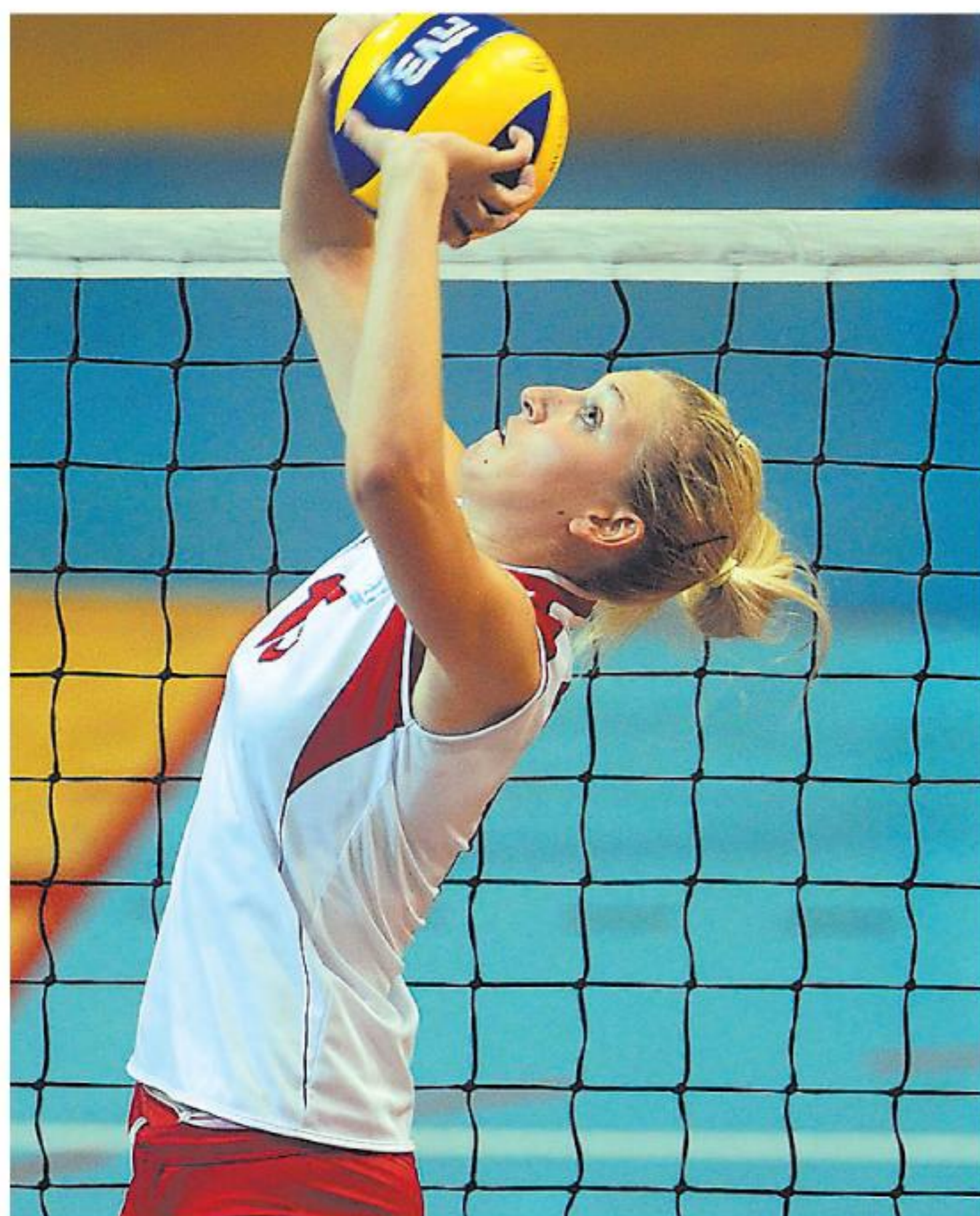
Košarkaški klub Uskok 267 185, 098 258 983, 091 258 98 30

Košarkaški klub Zamet 637 907, 091 508 37 51

Košarkaški klub Srdoči 098 298 51 38

Gradski košarkaški savez 099 22 33 34 44

**Odbojka** je iznimno zdrav sport koji jača cijelo tijelo jer se koriste gotovo sve skupine mišića. Odbojka je nekontaktni sport u kojem nema nasilja. Ona je jako zanimljiva, kreativna, natjecateljska momčadska igra gdje svi igrači moraju odgovarati svima, ali i parirati kretanjima suparničke ekipe. To je sport koji razvija čitav niz sposobnosti i osobina koji su od velike važnosti za razvoj zdravog organizma. Pokazalo se da je odbojka idealan sport za razvoj pravilnog držanja kod djece. Svi znamo koliko je postura važna za fizički, ali i psihički zdravstveni status djeteta. Većina odbojkaških pokreta (podlaktično i vršno odbijanje) doprinose simetričnim razvojem mišića djeteta. Takav razvoj mišića je optimalan i idealan za zdravlje vašeg djeteta. Toplo preporučamo roditeljima čija djeca imaju problema sa nepravilnim držanjem da uključe svoje dijete u odbojkaške treninge.



**Bernarda Brčić, ŽOK Rijeka**

Odbojkaški savez PGŽ 213 154

Ženski odbojkaški klub Rijeka 216 141, 098 258 908

Muški odbojkaški klub Rijeka 213 154, 091 542 05 08

Ženski odbojkaški klub Sušak 091 533 99 52

Muški odbojkaški klub Gornja Vežica 403 182,

091 315 27 34

Ženski odbojkaški klub Drenova 682 451, 099 213 69 46

Ženski odbojkaški klub Gornja Vežica 213 154,

091 787 86 48

Odbojkaški klub Mlaka 266 614, 091 174 69 52

Odbojkaški klub Kozala (žene) 224 049, 091 523 12 05

Odbojkaški klub Kvarner 218 403, 091 545 10 82

Odbojkaški klub Turnić 645 210, 091 545 36 60

**Rukomet** je sportska igra koja osigurava svestran tjelesni razvoj jer podjednako utječe na sve velike mišićne skupine. Kinziološka raznovrsnost i veliki broj različitih kretnih struktura zahtjeva podjednak angažman svih dijelova tijela što osigurava ravnomjeran razvoj svih mišića tijela, kako ruku i nogu, tako i trupa. Rukometna igra u znatnoj mjeri potiče pozitivne emocije i pospješuje psihološku stabilnost. Naglašena suradnja među igračima, stalno situacijsko sučeljavanje i brojni tjelesni kontakti pozitivno pridonose smanjenju anksioznosti kod djece. U rukometnoj su igri akteri usmjereni na zajedništvo i međusobnu suradnju, a to podrazumijeva i odgovarajuću socijalnu odgovornost prema sportskoj grupi. Stoga se djeca u rukometu navikavaju na međusobnu ispoćmoć, brže se socijaliziraju, društvenija su te lakše prihvaćaju pravila i zajednički cilj.



**Luka Mrakovčić, RK Zamet**

Rukometni savez PGŽ 213 162

Rukometni klub Zamet 098 369 557, 424 791

Ženski rukometni klub Zamet 091 567 61 10, 313 253

Rukometni klub Orijent Presoflex (žene)

098 905 25 01, 436 770

Muški rukometni klub Kozala 091 889 42 66, 227 630

Rukometni klub Pećine 098 187 86 09, 317 123

Rukometni klub Trsat 091 221 87 80, 218 780

**Vaterpolo** je dinamičan sport, pun brzih reakcija uz stalne pokrete u vodi i plivanje. To objašnjava zašto su vaterpolisti snažni i izdržljivi, sa odličnom koordinacijom pokreta i sa velikim kapacitetom pluća. Pored fizičke spremne, vaterpolo ima i izrazito pozitivne efekte na zdravlje. Sanira deformitete kičmenog stupa, kokašja i ljevokasta prsa te omogućuje pravilno i brzo zarastanje prijeloma kosti. Treniranje vaterpola se pozitivno odražava i na odgoj djece – pomaže im da kroz igru steknu smisao za kolektiv, smjelost i volju, te da nauče surađivati i potisnuti agresivnost. Uči ih obavezama, što se na njih pozitivno odražava, kako u vannastavnim aktivnostima, tako i u školi i kod kuće a bavljenje vaterpolom moguće je već od osnovnoškolske dobi.



**Samir Barač, VK Primorje**

Vaterpolski savez PGŽ 091 453 92 48

Vaterpolo klub Primorje Erste banka 051 621 421,

098 216 608

Ženski vaterpolo klub Primorje 098 292 981

## Sportovi za 9 do 12 godina - individualni sportovi

**Biciklizam** je grana sporta koja obuhvaća različite načine vožnje biciklom. Koristan je kao terapija protiv stresa i napećnosti, pojačava samokontrolu i vraća sigurnost u samoga sebe. Budi volju za aktivnošću, druženjem, sklapanjem novih prijateljstava i želju za otkrivanjem i nepoznatog. Razvija smisao za ravnotežu. Pruža osjećaj slobode u doticaju s prirodom. Treniranje biciklizma dobro je početi sa 12 godina.

Biciklistički klub Rijeka 098 328 825, 211 629

Biciklistički klub Veli Vrh 095 908 76 98

**Boks** podjednako utječe na sve mišićne skupine i tako doprinosi ravnomjernom razvoju kompletnog razvoja mlade osobe. Pravilno voden i pedagoški usmjeren proces obuke mladog boksača od strane trenera, boks svrstava u obrambenu disciplinu. Pored utjecanja na fizički razvoj ima utjecaj i na psihološki razvoj (daje osjećaj sigurnosti), te na taj način direktno sudjeluje u pripremi mlade osobe za život.



**Richard Kralj, BK King**

Boksački savez PGŽ 091 510 15 90

Boksački klub Rijeka 343 047, 091 728 55 17

Boksački klub Kvarner 343 047, 091 250 57 39

Boksački klub King 215 347, 091 509 79 14

Boksački klub Šampion 095 998 16 81

# U SPORTSKE KLUBOVE



**Snowboard** je sport koji danas u velikoj mjeri zaokuplja pažnju mladih, atraktivan je dinamičan i uzbudljiv. Mladi sve više u njemu prepoznaju način na koji bi se mogli izraziti, zabaviti i družiti. Snowboarding se, osim spuštanja na padini, sastoji i od okretanja, uspinjana, hodanja, padanja i dizanja prilikom čega se aktiviraju različite skupine mišića. No, ipak najveći nosioci opterećenja u snowboardu su donji ekstremiteti i kralježnica. Stoga je potrebno dobro pripremiti mišićno-zglobne sustave na napore koji ih očekuju.

Kuglački savez PGŽ 551 134, 091 155 11 34  
Muški kuglački klub Rijeka 676 127, 091 570 40 26  
Kuglački klub Mlaka 209 604, 098 919 25 63  
Muški kuglački klub Mlaka 209 604, 098 919 25 63  
Kuglački klub Rijeka 213 617, 091 470 81 01  
Kuglački klub Telekom 551 134, 091 155 11 34

**Jedrenje** je umijeće upravljanja jedrilicom, tj. plovilom na vodi pokretanog isključivo snagom vjetera. Valja napomenuti kako je jedrenje danas olimpijski sport što ga čini cijenjenim i sve omiljenijim u društvenoj zajednici. Jedrenje je oblik aktivnosti koje svakom djetetu može pružiti priliku da pronade sebe, upozna i otkrije nove destinacije kroz brojna natjecanja. Škola jedrenja je namijenjena djeci predškolskog i školskog uzrasta koja su sposobna samostalno plivati odnosno za djecu starosti 7 - 14 godina.



Lea Jugovac, SK RI FUN

Snowboard klub Nine 091 782 04 10  
Snowboard klub Ri fun 091 55 55 976

**Kuglanje** je vrlo popularan sport ne samo u Hrvatskoj nego i u svijetu, koji jača motoriku, koncentraciju i ravnotežu, a jednako ga vole muškarci i žene, odrasli i djeca. Nema nikakvih zdravstvenih ograničenja, jako je zabavno i brzo se uči.



Maja Nanić, KK Mlaka

**Streljaštvo** utječe da djeca prolazeći kroz obuku u prvom redu stječu osnovno znanje o tome što je to oružje i kako se treba prema njemu odnositi. Najpogodnije godine za početak bavljenja ovim sportom su 10-12 godina, iako se ovim sportom može početi baviti i u kasnijim godinama, te postizati vrhunske rezultate. Trenirajući djeca uče pravilno rukovati oružjem, uče se strpljivosti i smirenosti. Od tjelesnih vještina djeca se uče finoj preciznosti i koordinaciji pokreta. Naravno pomaže u razvoju pozitivnih psiholoških osobina, kontroli emocija, i pravilnom društveno-sportskom ponašanju.



Snježana Pejčić, SK Lokomotiva

Streljački savez PGŽ 214 519  
Streljački klub Lokomotiva 339 865, 099 521 03 97  
Streljački klub Papirničar 372 115, 091 372 11 55  
Građanski streljački klub Rijeka 098 479 113  
Streljački klub Protekt 091 881 92 00  
Streljački klub Rječina 214 519, 098 190 92 89  
Streljački klub 3.maj 051 504 006, 091 754 3873  
Streljački savez grada Rijeke 091 881 92 00

**Streličarstvo** je sport preciznosti u kojemu je cilj pogoditi metu strijelom. Najčešće discipline su luk i strijela te samostrel. Streličarstvo spada u streljačke sportove, iako se pod streljaštvom u užem smislu češće podrazumijevaju discipline gađanja vatrenim oružjem kao što su pištolj i puška. Streličarstvo je jedan od standardnih olimpijskih sportova.

Streličarski savez PGŽ 091 529 03 19  
Streličarski klub Rijeka 415 370, 091 529 03 19



Siniša Mikuličić

Jedriličarski savez PGŽ 098 912 24 34  
Jedriličarski klub 3 maj 633 179, 091 126 02 00  
Jedriličarski klub Flumen 098 980 51 23

SVAKE SRIJEDE na 8 stranica

# Viktorija

Pratimo sve tvoje uspjehe!

PRILOG ZA NAJMLAĐE SPORTAŠE

• nogomet • košarka • rukomet • odbojka • borilački sportovi • plivanje

OD 26. RUJNA

NOVI LIST



## Sportovi za dob od 7 do 9 godina

**Skokovi u vodu** su natjecateljski sport u kojem je cilj skakača što efektnije, uz prezentaciju akrobatskih gimnastičkih elemenata tijekom skoka, skočiti u vodu s povišenog mjesta. Skokovi u vodu su standardni olimpijski sport.



Edi Dizdarević, KSV Primorje 2010

Klub skokova u vodu Primorje 2010 098 960 96 09

**Nogomet** je vjerojatno jedan od najpopularnijih sportova na svijetu, pa tako ne izostaje zanimanje djece i njihovih roditelja za ovakvu vrstu aktivnosti. U ranoj školskoj dobi od 7 godina treninzi se baziraju više kroz druženje i igru a djeci se prenose osnovna motorička znanja iz nogometa. Osim elemenata iz nogometa, djeca se upoznaju s raznim elementarnim i stafetnim igrama, opće pripremnim vježbama s loptom, raznim poligonima i samom nogometnom igrom. Uz navedeni dio projekta, nezaobilazno je učenje i stjecanje socijalnih vještina, druženje s vršnjacima, usvajanje navike kretanja i pripadnosti nekoj skupini.



Damir Kreilach, NK Rijeka

Nogometni savez PGŽ 263 965  
 Nogometni klub Rijeka 612 047, 098 960 96 09  
 Ženski nogometni klub Jack pot 098 509 066, 091 165 0550  
 Škola nogometa Orijent 403 158, 098 259 878  
 Nogometni klub Zamet 637 907, 091 633 23 33  
 Nogometni klub Rikard Benčić 228 051, 091 795 02 85  
 Nogometni klub Lokomotiva 512 315, 098 840 04 65  
 Nogometni klub Grbci 098 259 099, 312 330  
 Nogometni klub Lučki radnik 260 277, 091 126 02 77  
 Nogometni klub Kozala 514 177, 098 247 191  
 Nogometni klub Stari grad 091 565 91 99



Dasen Jardas, BK Sušak

**Sinkronizirano plivanje** je sport koji se sastoji od estetski oblikovanih i ritmičko plivačkih pokreta, položaja, figura i sastava koje plivačice izvode u vodi u skladu s glazbom. To je kombinacija plivanja, sportsko-ritmičke gimnastike, baleta i plesa u vodi. Ovaj sport zahtjeva cjelokupnu snagu tijela, eksplozivnu snagu, spretnost, brzinu, pravovremenost pokreta, fleksibilnost i kreativnost, sposobnost izražavanja glazbe tijelom te sposobnost za dramatičnost. To je sport u kojem se

moć, snaga i tehnička vještina iskazuju u umjetnički sastavljenom i koreografiranom komadu. U školu sinkroniziranog plivanja upisuju se djevojčice do 9 godina starosti. Uče se osnovne plivačke tehnike, osnovni položaji sinkroniziranog plivanja kao što su položaj na leđima, položaj na trbuhu, škare, kolut i ostali.

Klub sinkroniziranog plivanja Primorje Aqua Maris 621 682, 091 610 60 01

**Stolni tenis** je kompleksan sport koji razvija sve najvažnije motoričke sposobnosti i koordinacijske vještine djece. Stolni tenis je mali sport koji ne zahtjeva velika ulaganja (u opremu, prostor i dr.), a djeca da bi se bavila njime ne moraju imati visoku razinu fizičkih predispozicija kao za neke druge sportove. Upravo zato je stolni tenis jedan od najboljih izbora za pot-

icanje fizičkog i mentalnog razvoja djece. U stolnom tenisu nema fizičkog kontakta, nema nerješivih problema u igri, potiče se smirenost, koncentracija u igri i takmičenje. Pogodan je kao sport i za osobe sa posebnim potrebama te osobe s visokim stupnjem invaliditeta (učenici u kolicima).



Luka Šarčević, STK Srdoči

Stolnoteniski savez PGŽ 098 1677510  
 Stolnoteniski klub Kvarner 098 425 515  
 Stolnoteniski športski klub Srdoči 091 549 18 85  
 Stolnoteniski klub Rijeka 091 506 74 53

**Triatlon** je atletsko natjecanje koje u sebi sadrži tri različite discipline: plivanje, trčanje i biciklizam. Sve popularniji sport koji privlači sve više pažnje, ne samo bivših profesionalnih plivača, biciklista i atletičara, već i mnogih rekreativaca koji se također žele okušati u triatlon utrci i na neki način provjeriti svoje fizičke i mentalne mogućnosti.

Ovaj sport posebice daje naglasak na »borbu« sa samim sobom, s voljom, motivacijom, mogućnostima i organizacijom slobodnog vremena koji su svakom sportašu na raspolaganju kako bi ostvario što bolji osobni rezultat. Sport gradi izdržljivost, kako tijela tako i psihe, postepeno svakom pojedincu podiže rezultatsku letvicu, radilo se o profesionalnom sportašu ili rekreativcu.

Triatlon klub Rival 091 760 44 76



Iva Tomić, TK Rival

**Boćanje** je igra za koju nije potrebna snaga i brzina (osim u brzinskim disciplinama), a ozljede su vrlo rijetke, raširena je među svim dobnim skupinama, od 7 do 87.

Glede činjenice da ne treba imati veliku niti posebno pripremljenu površinu (može se igrati na svakakvim podlogama, osim izrazito blatnjavih) za igrati ovu igru, raširena je u svim sredinama.

Boćarski savez PGŽ 437 669, 098 442 280  
 Boćarski klub Vargon 099 613 13 11  
 Ženski boćarski klub Pašac 095 902 7653  
 Boćarski savez grada Rijeke 098 442 346



Nives Martinaš, ŽBK Pašac

**Badminton** je sport koji se igra reketom, a u kojem se susreću ili dva pojedinca ili dva para. Badminton je natjecateljski sport, ujedno i standardni olimpijski sport, koji se igra u pet kategorija: pojedinačno žene i muškarci, ženski i muški parovi, te mješoviti parovi. Badminton je također vrlo raširen vid rekreacije, pogodan i za igru u prirodi, bez mreže ili pravila, zbog čega se često od neupućenih ne doživljava kao ozbiljan sport, dok je to doista tehnički zahtjevan sport koji od natjecatelja uz vještinu traži i izdržljivost, snagu i brzinu.

Šak 299 280, 098 216 019

**Sportski ples** je natjecateljski dvoranski ples. To je jedan od najljepših dvoranskih sportova, u kojem nalazimo i umjetnost, i šport, i zabavu. Sportski ples je na popisu sportova Svjetskih igara, odnosno pod okriljem Međunarodne udruge Svjetskih igara, koju podržava Međunarodni olimpijski odbor.

Športski plesni klub Dancer 098 224 291

VODIČ SPORTSKIH AKTIVNOSTI

# SPORT OSOBA S INVALIDITETOM

Iako sport ima vrijednost u svakom životu, to je još važnije u životu osoba s invaliditetom. Zbog rehabilitacijskog utjecaja kojeg sport može imati ne samo na fizičko tijelo, već i na inkluziju osoba s invaliditetom u društvo. Danas osobe s invaliditetom sudjeluju u natjecateljskom i rekreativnom sportu.

Broj osoba s invaliditetom uključenih u sport i sportsku rekreaciju u stalnom je porastu diljem svijeta s organiziranim sportovima za sportaše s invaliditetom podijeljene u tri glavne skupine osoba s invaliditetom: sport za gluhe, sporta za osobe s tjelesnim invaliditetom i sport za osobe s intelektualnim teškoćama.

Sportaši članova navedenih klubova treniraju u sportskim objektima grada Rijeke i Primorsko-goranske županije, te odlaze na državna prvenstva za osobe s invaliditetom te mnoga druga domaća i međunarodna natjecanja. Cilj Športskog saveza osoba s invaliditetom grada Rijeke je uključivanje što većeg broja osoba s invaliditetom, a posebno mladih osoba s invaliditetom u aktivno bavljenje sportom. Uz navedeno Savez sudjeluje u organizaciji sportskih natjecanja osoba s invaliditetom te promociji sporta.

Za sve informacije o sportu osoba s invaliditetom u Gradu Rijeci možete se obratiti u ured tajništva saveza /kontakt broj: 099 24 40 190/

**Savez športova osoba s invaliditetom Primorsko-goranske županije 312 224**  
**Športski savez osoba s invaliditetom Grada Rijeke 312 224**

**Atletika** je dio Paraolimpijskih igara od 1960., i uvijek privlači najveći broj gledatelja. Sport nudi širok spektar natjecanja i događanja, a otvoren je za muške i ženske sportaše u svim vrstama invaliditeta. Sportaši se natječu prema svojoj funkcionalnoj klasifikaciji u svakoj disciplini. Neki se natječu u invalidskim kolicima, a neki s protezama, dok se oni koji su slijepi ili slabovidni natječu uz pomoć pratitelja. Paraolimpijske discipline uključuju: Sprint (100m, 200m, 400m); srednje udaljenosti (800m, 1500 m); duge udaljenost (5000 m, 10.000 m) i štafeti 4x100m (, 4x400 m), Maraton Terenska događanja: skoku u vis, skok u dalj, troskok, disk, bacanje kugle, koplje



**Milka Milinković**

**Atletski klub osoba s invaliditetom Srce Rijeke: 091/5663 251**

**Plivanje** je jedan od osam sportova zastupljenih od Paraolimpijskih igara 1960. u Rimu, a sada je jedan od najpopularnijih. Muški i ženski natjecatelji se klasificiraju po funkcionalnim sposobnostima za prakticanje svake discipline: slobodni stil, leđno, leptir, prsno i mješovite discipline. Sportaši mogu imati tjelesna, vidna ili intelektualna oštećenja. Kao rezultat, FINA pravila su modificirana za plivanje osoba s invaliditetom. Proteze ili pomagala nisu dozvoljena u bazenu. Plivanje se prakticira u 80 zemalja, a broj sportaša koji sudjeluju na natjecanjima je povećan za 15 posto u posljednjih godinu dana. Slijepi i slabovidni plivači se natječu uz pomoć pratitelja.

**Plivački klub Forca Rijeke: 098/431295**

**Streljaštvo** je dio paraolimpijskih igara od 1976. godine, a otvoreno je za sve sportaše sa tjelesnim invaliditetom. Streljaštvo je test preciznosti i kontrole, u kojem natjecatelji koriste pištolje ili puške prilikom gađanja mete. Postoje dvije kategorije natjecanja - invalidska kolica i stojeći sportaši, koji se natječu u puški i pištolju na daljinama od 10, 25 i 50 metara u muškoj, ženskoj i mješovitoj konkurenciji. Sport se prakticira po izmijenjenim pravilima Međunarodne streljačke sportske federacije (ISSF). Ova pravila uzimaju u obzir razlike koje postoje između streljaštva za standardne strijelce i streljaštva za osobe s invaliditetom.



**Rudolf Petrović**

**Streljački klub invalida Paraolimpijac Rijeke: 091/8819200**

**Stolni tenis** je dio Paraolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja. Sportaši svih vrsta tjelesnih invaliditeta, osim slabovidnih i slijepih osoba se natječu u stojećim ili sjedećim kategorijama. Osobe s intelektualnim oštećenjima se također mogu natjecati. Natjecatelji mogu sudjelovati u pojedinačnim, parskim ili timskim konkurencijama, a utakmica se sastoji od pet setova od 11 bodova.



**Vjekoslav Gregorović**

**Stolnoteniski klub osoba s invaliditetom Rijeke: 098/216097**

**Boćanje** je tretirano dugi niz godina kao slobodna aktivnost, te je uvedeno kao paraolimpijski sport u New Yorku 1984. godine. Boćanje se trenira u više od 50 zemalja od strane osoba s cerebralnom paralizom ili srodnih neuroloških stanja koja uključuju osobe u invalidskim kolicima. Sva natjecanja su otvorena za muške i ženske natjecatelje u pojedinačnoj, parskim i timskim natjecanjima.

**Natjecatelji sa intelektualnim poteškoćama se natječu u posebnoj konkurenciji. Sport se sastoji od četiri runde u pojedinačnoj i parskoj konkurenciji i šest rundi u ekipnoj konkurenciji. Boćanje se igra na tvrdoj podlozi, a cilj je da se baci posebna mekana vrsta boće što bliže na posebnoj ciljanoj lopti koja se zove jack.**

**Boćarski klub osoba s invaliditetom Pulac Rijeke: 098/9519229**

**Dresurno jahanje** je postalo dio Paraolimpijskih igara prvi put 1996. godine. Sport je otvoren za sportaše s bilo kojom vrstom tjelesnog invaliditeta ili oštećenja vida. Natjecanja su mješovita i grupirana prema svojim funkcionalnim profilima. Sportaši se mogu natjecati u dresurnoj disciplini, disciplini testa pokreta i freestyle testu za glazbu. Postoji i ekipni test koji uključuje tri do četiri člana. Jahači se ocjenjuju prema jahačkim vještinama i dopušteno je koristiti razna pomagala.

**Klub dresurnog jahanja za osobe s invaliditetom Pegaz: 098/674897**

**Tenis u kolicima** je nastao u SAD-u 1970-ih i pojavio se na Paraolimpijskim igrama prvi put u Barceloni 1992. Danas se sport prakticira u više od 100 različitih zemalja. Igra se prakticira prema pravilima standardnog tenisa s jednom iznimkom - dozvoljeno je da se lopta odbije dva puta. Da bi se natjecali, sportaši moraju imati oštećenje ili znatan gubitak funkcije u jednoj ili obje noge. Mogu se natjecati muški i žene pojedinačno ili u parovima u igrama u tri seta.

**Tenis klub Kvarner Rijeke: 095/9005355**

**Sjedeća odbojka** je dio Paraolimpijskih igara od 1980. godine. Sport zahtijeva manji teren (10m x 6m) i nisko postavljenu mrežu, a igra je znatno brža od standardne odbojke i odbojke na pijesku. Igra se u pet setova do 25 bodova. Timovi se sastoje od mješovitih, muških i ženskih natjecatelja. Tijekom igre zdjelica sportaša mora biti dodirivati tlo. Sjedeća odbojka je otvorena za osobe s invaliditetom sa oštećenjima donjih udova i osobe s amputacijama.

**Klub sjedeće odbojke Učka Rijeke: 098/1875888**

**Alpsko skijanje** na Paraolimpijskim igrama, skijaši se mogu natjecati u pet različitih disciplina: spust, super-G, superkombinacija, slalom i veleslalom. Konkurencija je za one s tjelesnim invaliditetom, kao što su ozljede leđne moždine, cerebralne paralize i oštećenja vida. Sportaši se natječu u tri kategorije na temelju njihove funkcionalne sposobnosti. Skijaši s oštećenjem vida nastupaju uz pomoć pratitelja. Sportaši s tjelesnim invaliditetom koriste opremu koja je prilagođena njihovim potrebama.

**Skijaški klub osoba s invaliditetom Rijeke: 091/5638346**

**Košarka za osobe s intelektualnim poteškoćama** nije paraolimpijski sport. Pravila su istovjetna standardnim košarkaškim pravilima, te se ona mogu mijenjati po potrebi.

**Košarkaški klub Flumen Sancti Viti: 091/5368365**  
**Klub košarke u kolicima Sveti Rok: 091/1410415**

**Sport gluhih** se u Primorsko-goranskoj županiji i u gradu Rijeci prakticira pod okriljem Riječkog sportskog saveza gluhih. Sportovi koji se prakticiraju: rukomet, nogomet, stolni tenis, streljaštvo, odbojka te mnogi drugi rekreativni sportovi.

**Riječki sportski savez gluhih: 091/6325250**

