


VODIČ ZA UPISE U SPORTSKE KLUBOVE



SADRŽAJ

UVOD	2
	3
Organizirani programi u osnovnim školama u 2020/2021	3
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 4 do 6 godina – bazični sportovi	4
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 4 do 6 godina – ostali sportovi	5
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 7 do 9 godina	6
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 9 do 12 godina – ekipni sportovi	8
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 9 do 12 godina – individualni sportovi	10
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 12 godina	11
Objekti Rijeka sporta sa svojim sadržajem	13
Fitness klubovi i različiti organizirani programi rekreacije	13
Rekreativne zone	14
Organizirani besplatni programi rekreacije	14
Planinarska društva	14
Sport osoba s invaliditetom	15
Sportska ambulanta	16

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

2

Uvod

Dragi čitatelji, pred Vama je novo izdanje vodiča za upis u sportske klubove. Cilj nam je prvenstveno informirati Vas o mogućnostima i potrebi bavljenja sportom. Sport je aktivnost koja definitivno pozitivno utječe na razvoj djece u fizičkom i intelektualnom dijelu te kao takav svakako zaslužuje značajno mjesto u našem gradu. Vodič je koncepcijom napravljen tako da Vam daje presjek velike većine svih sportova i sportskih aktivnosti, s kontaktima te osnovnim informacijama. Naravno za sve dodatno, stojimo Vam na raspolaganju te nas slobodno možete kontaktirati.

Slaviša Bradić, glavni tajnik Riječkog sportskog saveza

Važnost bavljenja sportom

*Andelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Sport i rekreacija, kao oblici ljudske aktivnosti imaju veliku ulogu u psihičkoj dobrobiti. Potreba za kretanjem i fizičkom aktivnošću spada među biološke, urođene motive, kao i potrebe za hranom, zrakom, vodom. Primarno se potreba za fizičkom aktivnošću zadovoljavala kroz sve oblike ljudskog rada, koji je kretanju davao smisao. U želji da osim rada fizička aktivnost



ima smisao, čovjek je osmislio sportske aktivnosti. Sport je osim biološke potrebe, s vremenom počeo zadovoljavati i psihološke potrebe, samopouzdanje, motivaciju, suočavanje sa

stresom, prihvaćanje izazova, osobni rast i razvoj, nošenje s neuspjesima itd. Svi se ti psihološki aspekti kod sportaša sa sportskih terena, borilišta, bazena, igrališta prenose i u svakodnevni život. Iskustvo je pokazalo da učenici sportaši u većini slučajeva uz sportske uspjehe ili samo bavljenje sportom imaju i bolji školski uspjeh. Razlog tome može biti u činjenici da, normalno uz pomoć roditelja, bolje organiziraju i koriste slobodno vrijeme, na više polja doživljavaju uspjeh, osjećaju se samopouzdanijima, a posljedično i motiviranijima, razvijaju socijalne vještine i lakše prihvaćaju različitost. Današnji način života i trendovi virtualne komunikacije putem društvenih mreža i online igrica predstavljaju veliki izazov za sport. Djeci je lakše sjediti ili ležati doma i „joinati“ se online s ekipom u nekoj igrici, a kad im dosadi samo „leftaju“. Tu bih posebnu pozornost dao roditeljima. Naime, nije rijedak slučaj da roditelji jako rano djeci daju mobilne telefone (već sa dvije godine starosti) da ih „smire“ u restoranu, kod prijatelja ili dok doma trebaju pojesti obrok. Posljedično, od malih nogu su predispozicionirani da u kasnijoj dobi virtualno komuniciraju.

S obzirom na navedeno, vrijeme je da roditelji svoju djecu usmjere na igrališta, plivališta, borilišta i ostale sportske terene.

ORGANIZIRANI PROGRAMI U OSNOVNIM ŠKOLAMA U 2020/2021

Univerzalna sportska škola namijenjena je učenicima od prvoga do četvrtog razreda osnovne škole. Cilj programa univerzalne sportske škole uključivanje je što većeg broja najmlađih učenika u sportske aktivnosti, odnosno stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Djeca pod stručnim nadzorom kineziologa, igrajući se na zanimljiv i za njihovu dob pedagoški i kineziološki primjeren način, uče osnovne oblike kretanja, kao i osnovne elemente brojnih sportova. Program univerzalne sportske škole provodi se dva puta tjedno po 45 minuta, tijekom cijele školske godine.

Ri-Move, projekt grada Rijeke i Riječkog sportskog saveza, započeo je prije nekoliko godina s ciljem poticanja djece od prvog do četvrtog razreda osnovnih škola na bavljenje sportom i tjelesnu aktivnost. Svi programi obuhvaćaju učenje bazičnih vještina koje utječu na tjelesni i psihosocijalni razvoj djece te poticanje tjelesne aktivnosti i zdravog načina života. Temeljna aktivnost odvija se kroz treninge atletike, gimnastike i juda, gdje djeca na zabavan i edukativan način uče osnove bazičnih olimpijskih sportova. No, sam projekt ima puno veće značenje, pa se kroz školsku godinu djeca upoznaju i s drugim grupama sportova kao što su sportovi s loptom, vodeni sportovi, borilački sportovi te ostale grupe sportova. Aktivnost se provodi u školskim dvoranama za vrijeme produženog boravka ili cjelodnevne nastave, a provode ga educirani treneri iz svake sportske grane. Programi su besplatni za sve polaznike budući da ih financira Grad Rijeka.

Sportska lektira spaja sport i kulturu čitanja

U suradnji s Odjelom za školstvo Grada Rijeke, uvest će se i sportska lektira koja sadrži nekoliko specifičnih i stručnih knjiga, pisanih upravo za djecu, a čija tematika su sport, sportaši i sportske priče. Riječ je o dva kompleta knjiga - „Mali sportaši“ i „Olimpijske priče“ koje imaju izuzetno pozitivne odjeke od strane Ministarstva obrazovanja. Sportska lektira zamišljena je kao idealan spoj sporta i kulture čitanja koja u budućnosti djecu može

usmjeravati na prave vrijednosti sporta, a održavat će se i kazališne predstave sa sportskom tematikom.

Škola zdrave prehrane

Na većim manifestacijama i prezentacijama projekta Ri-Move, djeca se uče o važnosti kvalitetne i zdrave prehrane u suradnji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo.

Eco-corner

Sporazum između Nastavnog zavoda za javno zdravstvo, HNK "Rijeka" i Riječkog sportskog saveza, namijenjen je za podizanje svijesti o ekologiji i zaštiti okoliša. Kroz konkretne primjere o prikupljanju i sortiranju otpada, djeca će se uz druženje s igračima i poznatim sportašima upoznati s mogućnošću da je na primjer od 15 plastičnih boca moguće napraviti jedan nogometni dres.

Izleti

Djeca u projektu Ri-Move jednom godišnje imaju organizirani izlet u Staru Sušicu. Cilj tih izleta je boravak i upoznavanje s prirodom, te bogati sportsko-zabavni sadržaj.

Rijeka pleše

U suradnji s poznatim plesačem Eliom Bašanom, djeca osnovnih škola uče se osnovama plesa.

Aqua Ri-Move

Program koji se provodi s kineziolozima i udrugom kineziologa, namijenjen je edukaciji djece u vodenim sportovima.

Dječji festival sporta

Za svu djecu vrtića grada Rijeke održava se festival sporta na kojem se upoznaju sa svim grupama sportova i svim projektima koje Ri-Move sadrži. Festival se održava u 12. mjesecu te se tada djeca i daruju poklonima uz neizostavnog Djeda Mraza.

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 4 DO 6 GODINA – BAZIČNI SPORTOVI

Bazične sportske discipline, kao što su atletika, plivanje, gimnastika i judo, omogućit će djetetu višestrani razvoj kroz prilagođene programe. Djeca tako uče elementarne kretnje koje pozitivno utječu na pravilno držanje, samopouzdanje, zadovoljstvo i zdrav način trošenja energije. Uz mogućnost da ostanu u navedenim sportovima i tako ostvaruju sportske rezultate u njima, bazični sportovi daju odličan temelj za nastavak bavljenja u drugim sportovima.

Važnost bavljenja sportom

*Andelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Uzimajući u obzir navedenu dob s razvojnog aspekta, sport može kod djece potaknuti razvoj pažnje, sposobnost pamćenja i mišljenja te moralni razvoj.

4 Izlaganje novim, različitim iskustvima kroz zahtjeve i specifičnosti pojedinog sporta, djeca razvijaju kontrolu i koncentraciju. Uče nove sadržaje koje moraju zapamtiti. Prihvaćanjem unaprijed određenih pravila i pridržavanja istih, kao i prihvaćanjem trenera u ulozi autoriteta, potiče se moralni razvoj.



Plivanje

Plivački savez PGŽ	098 904 58 89
Plivački klub Primorje CO	051 621 454
Plivački klub Nevera	098 9045 88 89
Plivački klub Kantrida	091 890 95 45
Klub daljinskog plivanja Primorje	098 500 343
	098 505 427



Atletika

Atletski savez PGŽ	095 905 06 33
Atletski klub Kvarner	051 261 110 • 099 264 38 59
Atletski klub Liburnija	095 900 46 42 • 095 900 46 61



Gimnastika

Gimnastički klub Rijeka	091 230 23 20
Gimnastički klub Vita	091 169 27 20



Judo

Judo savez PGŽ	098 962 74 47
Judo klub Rijeka	091 522 65 15
Judo klub Kvarner	095 900 73 72

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 4 DO 6 GODINA – OSTALI SPORTOVI

Veliki broj sportova ima prilagođene programe za rad s djecom od 4 do 6 godina. Svi navedeni sportovi najčešće održavaju treninge dva puta tjedno na velikom broju lokacija u našem gradu, uz učenje velikog broja tehničkih elemenata svakog sporta kroz igru. Faktori na koje roditelji trebaju obratiti pozornost su zadovoljstvo djeteta, elementi igre, utjecaj na višestrani razvoj te sigurnost. Kontaktni borilački sportovi koriste pojačanu zaštitu i prilagođeni rad za sve dobne kategorije.

Važnost bavljenja sportom

*Anđelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Uz već spomenute dobrobiti uključivanjem u bazične sportove, važno je naglasiti i emocionalni razvoj kao doprinos sporta. Sposobnost kontrole emocija jako je bitna za sport. Uključivanjem u sportske aktivnosti potiče se razvoj svjesnosti o vlastitim osjećajima, kao i prepoznavanje, te prihvatljivo izražavanje – kanaliziranje emocija.



Karate

Karate savez PGŽ	098 214 739 • 091 251 56 75
Karate klub Delta	091 251 56 75
Karate klub Zamet	091 200 18 16
Karate klub TAD Rijeka	098 214 739
Karate klub RI Croatia	098 206 497
Karate klub Rijeka	095 563 09 76
Karate klub Kvarner	098 938 88 18
Karate klub No Kachi	091 887 59 8 • 091 582 34 99
Karate klub 9. zmaj	095 495 90 09
Riječki karate savez	098 206 497



Skijanje

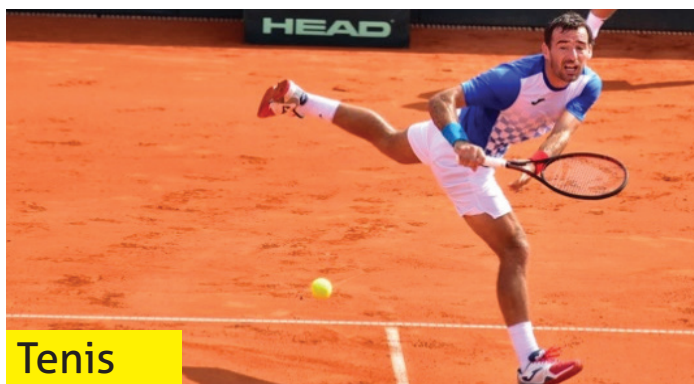
Skijaški savez PGŽ	098 220 262
Ski klub Rijeka	095 817 53 50 • 091 153 40 50



Kickboxing

Kickboxing savez PGŽ	098 424 626
Kickboxing klub Draga	099 735 09 99 • 091 509 27 28
Kickboxing klub Megacentar	091 784 10 83
Kickboxing klub Sušak	051 372 269 • 091 411 87 50
Kickboxing klub Kvarner	051 621 682 • 091 724 50 07

5



Tenis

Teniski savez PGŽ	098 510 221
Tenis klub Kvarner	098 518 28 15 • 098 259 954
Tenis klub Pećine	098 697 485 • 091 240 4888 098 510 221
Tenis klub Wimbledon	091 507 8330



Taekwondo

Taekwondo savez PGŽ	091 223 03 08
Taekwondo klub Sušak	091 545 46 18
Taekwondo klub Rijeka	051 372 269 • 091 411 87 50
Taekwondo klub Velebit	051 372 269 • 091 411 87 50



Sinkronizirano plivanje

Klub sinkroniziranog plivanja	051 621 682
Primorje Aqua Maris	091 724 50 07



Šah

Šahovski savez PGŽ	098 491 226
Šahovski klub Rijeka	091 528 21 75
Akademski šahovski klub Junior	098 425 779
Šahovski klub Draga	098 491 226
Šahovski klub Kvarner	091 520 63 63
Šahovski klub Liburnija	051 374 133 098 369 178

6

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 7 DO 9 GODINA

Ovisno o sportu, početne selekcije kreću od šeste do dvanaeste godine. U ovoj dobi klubovi imaju svoje sportske škole iz kojih se kasnije stvaraju natjecateljske ekipe. Dobro učenje osnovnih elemenata ključno je za dobar nastavak sportske karijere.

Važnost bavljenja sportom

*Anđelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Vršnjaci su pokretači promjena u spoznajnom razvoju. Sport kao okruženje potiče i socijalni razvoj. Razvija se sposobnost uvažavanja tuđeg mišljenja. Postoji mogućnost usporedbe vlastitog ponašanja s ponašanjem vršnjaka koji mogu biti izvor procjene samoeftikasnosti. Djeca se uče analizirati vlastito ponašanje i postupke. Svojim ponašanjem vršnjaci mogu biti primjeri kako se ponašati. Lakše se prihvaćaju različitosti.



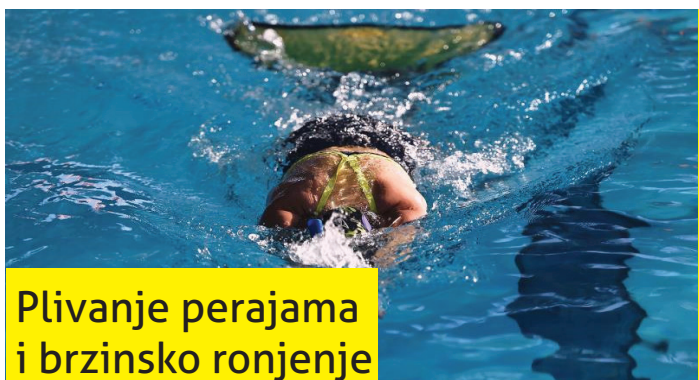
Jedrenje

Jedriličarski savez PGŽ	098 912 24 34
Jedriličarski klub 3. maj	098 289 437 • 091 126 02 01
Jedriličarski klub Flumen	098 980 51 23



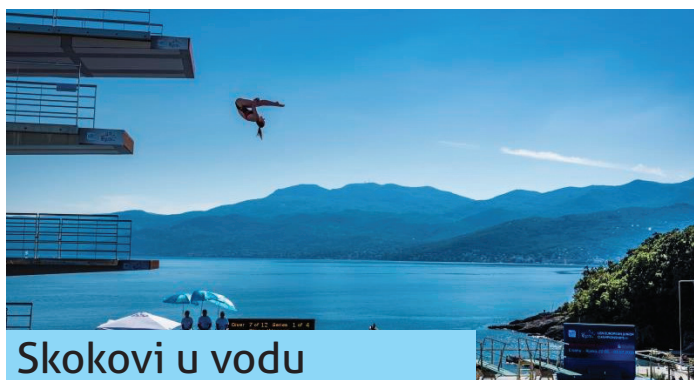
Stolni tenis

Stolnoteniski savez PGŽ	098 425 515
Stolnoteniski klub Kvarner	091 221 09 11
Stolnoteniski športski klub Srdoči	091 549 18 85
Stolnoteniski klub Rijeka	091 506 74 53



Plivanje perajama i brzinsko ronjenje

Ronilački klub Nevera	091 43 75 101
-----------------------	---------------



Skokovi u vodu

Klub skokova u vodu Primorje 2010	091 154 50 81
-----------------------------------	---------------



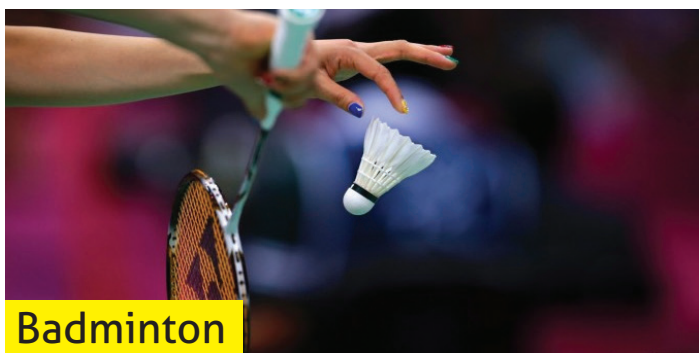
Triatlon

Triatlon klub Rival	095 597 81 98 • 091 497 27 85
Triatlon klub Triton	091 970 09 19
Triatlon savez PGŽ	098 415 816



Boćanje

Boćarski savez PGŽ	051 437 669 • 098 442 280
Boćarski klub Vargon	099 613 13 11 • 051 455 197
Ženski boćarski klub Drenova	099 372 01 05
Boćarski savez grada Rijeke	098 442 346



Badminton

Badmintonski klub Sušak	091 641 28 92 • 091 225 07 79
-------------------------	-------------------------------



Sanjkanje

Sanjkaški savez PGŽ

098 171 83 76



Sportski ples

Športski plesni klub Dancer

098 224 291

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 9 DO 12 GODINA – EKIPNI SPORTOVI

8

Sportovi s loptom poput nogometa, košarke, vaterpola, odbojke i rukometa, jačaju tijelo, razvijaju inteligenciju i kretanje u prostoru.

Neprocjenjiva za mlađe dobne kategorije 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. No, većina sportova ima prilagođeni rad s djecom i ranije dobi.

Važnost bavljenja sportom

*Anđelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Pripadnost grupi ima veliki utjecaj na razvoj socijalnih vještina. Adekvatna komunikacija, suradnja, raspodjela odgovornosti, podređivanje osobnih ciljeva grupnom, spremnost na pomaganje, postavljanje grupnih normi i pridržavanje istih, pozicioniranje unutar grupe, samo su neke od dobiti bavljenja grupnim - ekipnim sportovima.



Vaterpolo

Vaterpolski savez PGŽ

051 621 421 • 099 2424 118

Vaterpolski klub Primorje

051 621 421 • 091 371 45 88

Erste banka



Rugby

Rugby klub Rijeka

099 445 25 35 • 091 322 00 21



Nogomet

Nogometni savez PGŽ	051 263 965
Hrvatski nogometni klub Rijeka	051 612 031 • 099 266 28 99 095 808 23 76
Ženski nogometni klub Rijeka	098 509 066 • 091 543 50 87 098 907 10 81
Hrvatski nogometni klub Orijent 1919	051 403 004 • 091 896 72 40 098 259 878
Nogometni klub Zamet	091 162 81 94 • 091 633 23 36
Nogometni klub Rikard Benčić	098 306 615
Nogometni klub Lokomotiva	099 259 34 82 • 091 782 35 72
Nogometni klub Grbci 2000	099 500 80 37
Nogometni klub Docker	091 330 07 75 • 091 126 02 77
Hrvatski nogometni klub Kozala	099 427 98 80 • 091 227 98 81
Nogometni klub Stari grad	091 565 91 99



Rukomet

Rukometni savez PGŽ	091 502 01 42
Rukometni klub Zamet	091 414 70 77 • 424 791
Ženski rukometni klub Zamet	091 538 53 58
Muški rukometni klub Kozala	091 353 00 45
Rukometni klub Pečine	098 187 86 09
Rukometni klub Trsat	099 445 00 64 • 051 287 164



Košarka

Košarkaški savez PGŽ	051 215 338 • 098 715 954
Košarkaški klub Kvarner 2010	095 407 13 63
Košarkaški klub Flumen Sancti Viti	091 298 51 38
Ženski košarkaški klub Riječanka	091 252 75 13
Košarkaški klub RI-Basket	091 40 50 980
Košarkaški klub Zamet	091 254 11 34



Odbojka

Odbojkaški savez PGŽ	051 213 154 • 095 198 44 15
Muški odbojkaški klub Rijeka	051 213 154 • 218 403 095 198 44 15
Muški odbojkaški klub Gornja Vežica	051 213 154 • 095 198 44 15
Odbojkaški klub Kvarner	091 545 10 82
Odbojkaški klub Mlaka	091 565 13 00
Hrvatski akademski odbojkaški klub Rijeka	051 216 141 • 098 258 908
Ženski odbojkaški klub Drenova	051 682 451 • 099 213 69 46
Ženski odbojkaški klub Gornja Vežica	051 213 154 • 091 787 86 48
Ženski odbojkaški klub Sušak	091 533 99 52
Odbojkaški klub Kozala	098 174 24 06 • 091 523 12 05
Odbojkaški klub Turnić	091 222 55 19
Ženski akademski odbojkaški klub Škurinje	091 739 75 87
Odbojkaški klub Zamet	091 500 78 22
Akademski odbojkaški klub Petica	095 904 81 07

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 9 DO 12 GODINA – *INDIVIDUALNI SPORTOVI*

Individualni sportovi u ovoj grupi pogodni su za višestrani razvoj djece, razvoj motorike, snage, brzine i ostalih faktora. Za ove sportove preporučena dob za početnike je između devet i dvanaest godina. No kao i drugi sportovi, većina navedenih sportova ima prilagođeni rad s djecom i ranije dobi.

Važnost bavljenja sportom

*Anđelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Individualni sportovi su oduvijek bili izazov za djecu sportaše, trenere i roditelje. Neka djeca su individualci i više im odgovaraju individualni nego grupni sportovi. Iako u sport dolaze individualno, neformalno druženje s vršnjacima doprinosi razvoju socijalnih vještina. Razvija se samostalnost, odgovornost i upornost.

10 Sport može donijeti iskustvo doživljaja uspjeha i na taj način razvoj samopouzdanja i motivacije koji se može prenijeti i na ostale aspekte života, kao npr. obrazovanje. Odnos s trenerom omogućuje preispitivanje odnosa s ostalim autoritetima u životu sportaša (roditelji, nastavnici itd.)



Biciklizam

Biciklistički klub Rijeka

098 328 825



Snowboard

Snowboard klub Ri-Fun

091 555 59 76

Snowboard klub Nine

091 782 04 10



Kuglanje

Kuglački savez PGŽ 098 440 709 • 091 543 55 60

Kuglački klub Mlaka 098 919 25 63 • 091 543 55 60

Muški kuglački klub Mlaka 098 919 25 63 • 091 791 91 46

Kuglački klub Rijeka 091 577 96 07 • 099 462 82 22

Muški kuglački klub Rijeka 091 344 25 02 • 091 546 09 89

Kuglački klub Telekom 051 321 212 • 091 155 11 34



Boks

Boksački savez PGŽ 091 510 15 90

Boksački klub Rijeka 091 510 15 90

Boksački klub Kvarner 098 222 101

Boksački klub King 051 215 347 • 091 509 79 14

Boksački klub Šampion 099 824 65 76



Kendo

Kendo klub Rijeka 098 982 65 57 • 091 574 48 72



Streljaštvo

Streljački savez PGŽ	098 442 264
Streljački klub Rijeka	051 415 370 • 091 529 03 19
Streljački klub Ajkule	051 403 955 • 095 504 38 11



Streljaštvo

Streljački klub Lokomotiva	099 247 77 75 • 098 596 301
Streljački klub Papirničar	051 372 115 • 091 372 11 55
Građanski streljački klub Rijeka	098 479 113
Streljački klub Rječina	098 190 92 89
Streljačko društvo 3. maj	091 926 99 59 • 091 127 45 31
Udruga streljačkih klubova PGŽ	091 422 06 88



Jedrenje na dasci

Klub jedrenja na dasci "401" - Marotti Windsurf Centar	099 662 95 46
--	---------------

11

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 12 GODINA

Navedeni sportovi koji zahtijevaju formiranost tijela za samu izvedbu, stoga u njih najčešće idu djeca nakon naučenih bazičnih kretnji ili se mogu uključivati i mlađi jer i u ovim sportovima klubovi imaju prilagođene programe za mlađe dobne kategorije.

Važnost bavljenja sportom

*Anđelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša*

Iako prevladava stereotipno mišljenje da je „kasno“ započeti u ovoj dobi baviti se sportom, jer su djeca koja

su se uključila ranije već prošla sportske škole (a neka i odustala od sporta), s psihološkog aspekta baviti se sportom u ovoj dobi ima nekoliko dobrobiti. S razvojnog aspekta djeca imaju sposobnost razumijevanja apstraktnih sadržaja, taktičkih zamisli, tako da se potiče kognitivni razvoj. Laički rečeno radi se o pred pubertetu, gdje je slika o sebi i samoprocjena pod velikim utjecajem vršnjaka, a sport kao strukturirana ljudska aktivnost može pomoći da se međusobna usporedba vršnjaka provodi po utvrđenim standardima, za razliku od svakodnevnog druženja i različitih trendova među vršnjacima.



Automobilizam i karting

Auto klub Rijeka	051 212 442
Autoklub RI autosport Rijeka	091 152 13 03



Bridge

Bridge klub Rijeka	099 531 92 25
--------------------	---------------



Orijentacijsko trčanje

Orijentacijski klub Ris - Delnice	098 171 83 76
-----------------------------------	---------------



Alpinizam

Riječki alpinistički klub	095 815 22 57
---------------------------	---------------



Ronjenje

Ronilački klub Ocean	095 877 59 99
----------------------	---------------



Dizanje utega

Klub dizača utega Kvarner	091 942 76 97
---------------------------	---------------



Veslanje

Veslački klub Jadran	091 211 02 10
Veslački klub Glagoljaš	091 201 18 63



Pikado

Pikado savez PGŽ	098 213 930
Pikado klub Romano	051 255 582



Sportski ribolov na moru

Savez za sportski ribolov na moru PGŽ	098 980 51 22
Sportsko ribolovno društvo Kantrida	091 769 53 19
Klub za športski ribolov na moru 3. maj	091 622 76 09

OBJEKTI RIJEKA SPORTA SA SVOJIM SADRŽAJEM

Adresa: Rijeka sport d.o.o.
Trg Viktora Bubnja 1
51000 Rijeka
Telefon: +385 51 406 444
e-mail: rijekasport@rijekasport.hr
Web: www.rijekasport.hr

SPORSTKA DVORANA	OSNOVNA NAMJENA	OSTALI SADRŽAJI
Dvorana mladosti	odbojka, rukomet, košarka	ples, borilački sportovi, dizanje utega, mali nogomet, badminton, biljar
Dvorana Dinko Lukarić	rukomet, košarka, odbojka	mali nogomet, aerobik
Bazeni Kantrida	plivanje, sinkronizirano plivanje, vaterpolo, ronjenje, skokovi u vodu	rekreacija građana, posebni programi rekreacije građana treće životne dobi
Stadion Kantrida	nogomet, atletika	odbojka na pijesku (u blizini), ragbi, rekreacija
Nogometno igralište Krimeja	nogomet	-
Nogometno igralište Robert Komen	nogomet	-
Sportsko-rekreacijski centar Belveder	nogomet, gimnastika	karate, boks, aerobik, rekreacija
Sportsko-rekreacijski centar "3. maj"	rukomet, kuglanje, judo, streličarstvo, stolni tenis, streljaštvo	mali nogomet, odbojka, košarka, rekreacija
Sportsko-rekreacijski centar Mlaka	kuglanje, tenis, karate	boćanje
Boćarski centar Podvežica	boćanje	tenis
Otvoreno igralište Kampus	atletika (trčanje, bacanje kugle, skok u vis, skok u dalj), košarka, rukomet, mali nogomet	street workout, rekreacija
Dvorana za borilačke sportove Sušak	karate, judo, taekwondo, kickboxing, stolni tenis	rekreacija za umirovljenike
Centar Zamet	rukomet, košarka, odbojka	stolni tenis, badminton, borilački sportovi, mali nogomet, aerobik, ples, rekreacija
Atletska dvorana Kantrida	atletika, umjetna penjačka stijena	košarka, mali nogomet, aerobik, stolni tenis, badminton, ples, rekreacija
Košarkaška dvorana Brajda	košarka	-
Sportsko-rekreacijski centar Zamet	nogomet, košarka, karate, boćanje	programi rekreacije za umirovljenike, ples, rekreacija

13

FITNESS KLUBOVI I RAZLIČITI ORGANIZIRANI PROGRAMI REKREACIJE

U našem gradu djeluje i veliki broj klubova koji imaju različitu ponudu programa. U njima se provode programi rekreacije, rehabilitacije te fizička i kondicijska priprema. Također sadrže i druge organizirane programe, koje vode educirane osobe iz različitih dijelova kineziologije.

Aikido klub Takemusu Giri – Krav Maga	091 280 42 22
Ashtanga Yoga Studio Rijeka	095 595 91 15
Capoeira Beira do Rio	091 585 31 13
Capoeira Jacobina Arte Rijeka	091 547 08 77
Centar za sport i rekreaciju Fiskultura	091 238 78 61
Dance&Fitness Studio Trinity&co	091 532 10 43
DSR Carolina 3,2,1	091 525 65 89
DSR Centar Miketa	099 231 46 13
Energy Fit	099 560 65 21
Fitness centar Blue Gym Belveder	051 551 106

Fitness centar Blue Gym Kantrida	051 622 343
	051 688 560
Fitness centar Lovorka	051 260 226
Fitness centar Terminal 7	051 313 523
Fitness centar Olympic	098 228 352
Fitness centar Cosmo gym	051 345 480
Fitness centar Scorpion gym	051 330 690
Fitness centar Johnny Bravo	099 666 58 11
Fitness centar Active	051 343 082
Fitness Studio S	051 216 300

Fitness Studio 9	051 255 807
Fitness Top Form Rijeka	091 510 39 87
Ganesha Yoga Centar Rijeka	095 551 21 23 092 367 78 57
Gim Gym	091 794 83 33
Guerilla Kettlebell	095 873 51 81
Joga u svakodnevnom životu	051 331 393 091 911 13 70
K Fit	099 560 65 21
My Gym	095 900 16 90
Novi Fitness Centar	051 323 741

Plesna grupa FLAME	099 311 47 77
Plesna Udruga RiDance Rijeka	091 783 52 59
Plesni studio Flash Dance Unit	095 876 11 66
Sportski centar Out	051 400 054
Sportski centar Srdoči	099 232 78 04
Sport club Leone	051 442 459
Studio Fizio Fit	091 949 84 40
Studio Kl	095 296 27 14
Udruga za sport i rekreaciju Motus	098 902 00 15
Urban Kiz Studio - ples	091 552 29 92

REKREATIVNE ZONE

Uz veliku ponudu sportskih programa putem sportskih udruga i klubova, u našem gradu postoje i mjesta koja su pogodna za samostalno bavljenje sportom. Takva mjesta su najčešće rekreativne zone i otvorene su za korištenje građanima. Neka od njih imaju postavljene prilagođene sprave koje oplemenjuju sadržaj. U skoroj budućnosti otvorit će se i opremiti još nekoliko otvorenih vježbališta.



Sveučilišni kampus	Otvoreno vježbalište, staze, sprave za vježbanje
Kantrida – okolica stadiona	Otvoreno vježbalište, sprave za vježbanje
Pulac	Otvoreno vježbalište, staze, sprave za vježbanje
Pećine	Otvoreno vježbalište, sprave za vježbanje

PLANINARSKA DRUŠTVA



PD Kamenjak	091 786 45 35
PD Duga	091 789 49 66
PD Učka	098 305 832
PD Platak	091 545 54 53
PD Tuhobić	098 338 005
PD Pljusak	091 765 52 00
PD Transverzalac	091 573 14 75

ORGANIZIRANI BESPLATNI PROGRAMI REKREACIJE

U sklopu poticanja tjelesne aktivnosti u zdravstvenom aspektu u segmentu preventivnog vježbanja, poboljšanja općeg fizičkog zdravlja ili pak terapijskog učinka, postoje organizirani programi u našem gradu za određene ciljane skupine. Rekreatirati se tako možete pod stručnim vođenjem u različitim aktivnostima.



Rekreacija građana treće životne dobi na Bazanima Kantrida	099 460 08 76
Riječki sportski savez - Nastavni zavod za javno zdravstvo	
Programi nordijskog hodanja	091 420 06 50
Planinarski programi	091 786 45 35
Plesni programi	099 460 08 76
Savez sportske rekreacije "Sport za sve" PGŽ	091 420 06 50

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM

Iako sport ima vrijednost u svačijem životu, to je još važnije u životu osoba s invaliditetom zbog 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, sport za osobe s tjelesnim invaliditetom i sport za osobe s intelektualnim teškoćama.

Savez sportova osoba s invaliditetom PGŽ	091 280 42 22
Sportski savez osoba s invaliditetom Grada Rijeke	051 312 224 • 051 312 226



Atletika

Atletika je dio Paraolimpijskih igara od 1960. godine i uvijek privlači najveći broj gledatelja. Ona nudi širok spektar natjecanja i događanja, a otvorena je za muške i ženske sportaše u svim vrstama invaliditeta. Sportaši se natječu prema svojoj

funktionalnoj 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.

Atletski klub osoba s invaliditetom Srce Rijeketa	091 566 32 51
Atletski klub osoba s invaliditetom Carolina 1,2,3	091 525 65 89



Plivanje

Plivanje je jedan od osam sportova zastupljen od Paraolimpijskih igara koje su održane 1960. godine u Rimu, ujedno jedan od najpopularnijih. Muški i ženski natjecatelji se klasificiraju po funkcionalnim sposobnostima za prakticiranje svake discipline: slobodni stil,

leđno, leptir, prsno i mješovite discipline. Sportaši mogu imati tjelesna, vidna ili intelektualna oštećenja. Pravila međunarodne federacije su modificirana za plivanje osoba s invaliditetom. Proteže ili pomagala nisu dozvoljena u bazenu. Plivanje se održava u 80 zemalja, a broj sportaša koji sudjeluju na natjecanjima uvećan je za 15 posto u posljednju godinu dana.

Plivački klub Forca Rijeketa	098 431 295
------------------------------	-------------

Važnost bavljenja sportom

Anđelko Botica, sportski psiholog
– stručnjak za psihološku pripremu sportaša

Uključivanjem osoba s invaliditetom u sport šalje se najbolja poruka da iako se možemo razlikovati fizički, ne mora značiti da smo po psihičkim aspektima ljudskog funkcioniranja različiti. Dapače, u sportu smo ravnopravniji nego ikad. Isto imamo tremu ili smo smireni, isto se moramo koncentrirati, manje/više smo motivirani, imamo ili nemamo samopozudanja u sportskom kontekstu. Sport osobama s invaliditetom može dati strukturu svakodnevnice, osjećaj ravnopravnosti, mogućnost dokazivanja i davanja pozitivnog primjera kako se nikad ne odustaje.



Streljaštvo

Streljaštvo je dio Paraolimpijskih igara od 1976. godine, a otvoreno je za sve sportaše s 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 kategoriji puška i pištolj, 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.

Streljački klub invalida Paraolimpijac Rijeketa	099 311 15 78
---	---------------



Stolni tenis

Sportaši 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, a posebno mladih osoba s invaliditetom u aktivno bavljenje sportom. Uz navedeno, savez sudjeluje u organizaciji sportskih natjecanja te promociji sporta. Za sve informacije o sportu osoba s invaliditetom u gradu Rijeci možete se obratiti u ured tajništva saveza.

Stolnoteniski klub osoba s invaliditetom Rijeketa	091 506 74 53
---	---------------



Judo

Judo je jedini borilački sport na Paraolimpijskim igrama. Judo za djecu s poteškoćama u razvoju provodi se u Centru za odgoj i obrazovanje, te nekoliko osnovnih škola. Program se sastoji od prilagođenih judo tehničkih elemenata namijenjenih prvenstveno za poboljšanje općeg fizičkog i funkcionalnog stanja. Na zabavan način, djeca su uključena u sve judo aktivnosti od natjecanja, prezentacija, raznih manifestacija i polaganja za pojas. Postoje također i natjecanja za sve vidove invalidnosti.

Judo klub Rijeka

091 522 65 15



Dresurno jahanje

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

098 329 766



Sportski klub slijepih Rijeka

Sportski klub slijepih Rijeka

095 501 60 72

Sport slijepih i slabovidnih osoba se u Primorsko-goranskoj županiji i gradu Rijeci prakticira pod okriljem Sportskog kluba slijepih Rijeka. Sportovi koji se organiziraju su: kuglanje, pikado, šah te drugi rekreativni sportovi.



Boćanje

Boćanje se trenira dugi niz godina kao slobodna aktivnost, a uvedeno je kao paraolimpijski sport 1984. godine u New Yorku. Boćanje se igra 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 konkurenciji, parskim i timskim natjecanjima. Natjecatelji s 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 posebnoj ciljanoj lopti, koja se zove "jack."

Boćarski klub osoba s invaliditetom Pulac Rijeka

098 951 92 29

091 606 36 12



Sportska rekreacija osoba s invaliditetom

Udruga za sportsku rekreaciju osoba s invaliditetom Rijeka

098 973 14 51

Udruga za sportsku rekreaciju osoba s invaliditetom Rijeka je udruga koja okuplja sve dobne kategorije, a ponajviše osobe druge i treće životne dobi. Sportovi koji se prakticiraju: elektronski pikado, viseća kuglana, kuglanje, boćanje i šah.

SPORTSKA AMBULANTA

Otvaranjem sportske ambulante, registriranim sportašima sportskih udruga s područja Rijeke, odnosno Primorsko-goranske županije, omogućeno je bez plaćanja naknade kontinuirano utvrđivanje opće zdravstvene sposobnosti sportaša, sukladno Zakonu o sportu.

Dvorana mladosti - sportska ambulanta

Adresa: Trg Viktora Bubnja 1
51000 Rijeka

Telefon: +385 (0)91 251 82 08

e-mail: pregledi@rss.hr
pregledi@sport-pgz.hr

Web: www.rijekasport.hr

Radno vrijeme liječničkog tima:

od ponedjeljka do petka od 7:00 do 15:00 sati

AUTORI FOTOGRAFIJA

Jaki Franja
Jani Turk
Vesna Bilman
Emanuela Trampuz
Sandro Donda
Manuel Angelini
Marino Radaković
Igor Legac
Matija Djanješić
Vesna Špoljar
Željko Orlić
Nives Kocijan

Ekma Dujić
Božo Knežević
Goran Novotny
Ivan Lovrinović
Lea Grgurić
Vladimir
Dugandžić
Maja Prgomet
Matej Damjanić
Andrej Škrinjar
Igor Kupljenik
Arsen Miletić

Boško Knežević
Igor Kupljenik
Nermin
Stambolija
Sandro Donda
Silvija Butković
Nino Kera
Marko Matić
Igor Popović
Dean Miculinić