RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

Rijeka, 10. rujna 2016. ● Poseban prilog Novog lista o mogućnostima upisa djece u sportske kolektive

Na 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 da mogu ponuditi kvalitetan prihvat i provedbu sportskoga programa.

Riječki sportski savez i Zajednica sportova PGŽ-a 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 pet do osam 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.

Univerzalni vodič za upis djece u sportske klubove može se naći na stranicama Riječkog sportskog saveza www.rss.hr i Zajednice sportova Primorsko-goranske županije www.sport-pgz.hr u proširenom izdanju.

Sport i obrazovanje idu zajedno

Jane Sclaunich: – Za sve one koji misle da je sport i školske obaveze nemoguće uskladiti, najbolji primjer su učenici naše škole, koji su uspješni u školi, ali i u sportu kojim se bave. Bez obzira da li je riječ o rukometašima, koji su tijekom svih ovih godina bili najzastupljeniji, karatistima, judašima ili šahistima... Svi su oni redom polaznici sportskog razreda, funkcija kojega je da uspješno usklade sport i školu. Svakome od njih je škola bitna jer gimnazijski program zahtijeva daljnje školovanje. Među učenicima sportskog razreda, koji je sastavljen od manjeg broja učenika zbog individualne prilagodbe svakome od njih, ima i onih koji postižu vrhunske rezultate. A iskustvo je pokazalo da su oni redom dobri učenici jer disciplinu na koju ih uči sport primjenjuju i u izvršavanju školskih obaveza – kaže Jane Sclaunich, ravnateljica Prve riječke hrvatske gimnazije. – Sportski razred je velik izazov jer se svakom učeniku moramo individualno prilagoditi kako bismo pokušali razumijeti njegov sport i vidjeli što bi bilo najbolje za učenika da bude uspješan na oba polja. No, zasad stvarno nemamo negativnih iskustava, dapače, bez problema polažu i državnu maturu, kasnije upisuju fakultete, ali i nastavljaju postizati vrhunske rezultate.

Jane Sclaunich

Heni Strčić: Današnji sportaši su, za razliku od nekad ustaljenog mišljenja, najbolji primjer da je edukacija itekako važan segment svačijeg, pa i njihovog života, stoga imamo puno primjera gdje nam se sportaši koji su, primjerice, završili trogodišnje srednjoškolsko obrazovanje, javljaju sa željom za doškolovanjem, kako bi po njegovom završetku svoje obrazovanje mogli nastaviti na nekom od fakulteta – kaže Heni Strčić, ravnateljica Narodnog učilišta. – Ima i onih koji nisu završili srednjoškolsko obrazovanje ili onih koji nam se javljaju zbog želje za prekvalifikacijom, ali oni su u manjem broju. A mi smo tu da im u tome pomognemo na bilo koji način. Bilo da im se prilagodimo u smislu organizacije konzultacija, bilo da im se prilagodimo oko termina ispitnih rokova zbog ritma njihovih sportskih obaveza ili pak načina komuniciranja pa im omogućavamo kominuciranje putem e-maila. Naša su iskustva sa sportašima i više nego pozitivna, ipak je tu riječ o ljudima koji imaju svoj režim, stečene radne navike i disciplinu pa njihovo izvršavanje obaveza nikada nije upitno. O želji da i ne govorimo.

Heni Strčić

Gordana Nikolić: Od kada smo 2008. godine pokrenuli Sportsku akademiju kako bismo povezali sportaše i edukaciju te promovirali dualni način studiranja, što je prepoznao Riječki sportski savez, kroz Visoku poslovnu školu PAR prošlo je više od 30 studenata sportaša, među kojima imamo i osvajače olimpijskih medalja, među kojima su Sara Kolak, vaterpolisti Samir Barać, Sandro Sukno, ali i Ivan Krapić i Anđelo Šetka, koji su diplomirali netom prije Olimpijskih igara. Na što smo posebno ponosni. Stoga se znamo našaliti i reći da smo škola s najviše medalja s velikih natjecanja – kaže Gordana Nikolić, dekanica Visoke poslovne škole PAR. – Cilj nam je da budemo fleksibilni i da sportašima omogućimo da im studij bude izazov, a ne opterećenje, uz sve sportske obaveze koje imaju u svojem svakodnevnom rasporedu. Stoga oni svoje obaveze izvršavaju između dva treninga, a ako su izvan Rijeke svi su im materijali dostupni on-line. Svi studenti imaju i odličnu komunikaciju s mentorima i profesorima s kojima dogovaraju konzultacije i ispite. Zato mislim da i uspijevamo u našoj želji da im studij bude izazov budući da su naši bivši studenti danas ne samo uspješni sportaši, već i uspješni poslovni ljudi.

Gordana Nikolić

Sara Kolak: U mojem slučaju obrazovanje uz sport ima prioritet, a mislim da je za nas sportaše Visoka poslovna škola PAR fenomenalno rješenje – kaže Sara Kolak, atletičarka »Kvarnera« i olimpijska pobjednica u bacanju koplja, koja je ujedno i studentica druge godine PAR-a. – Osim stručnjaka koji nam prenose svoje znanje, svida mi se i pristup nama studentima, koji ne podrazumijeva puko učenje iz knjiga, već i terensku nastavu, u okviru koje se mogu čuti razna iskustva iz prve ruke, ali i upoznati puno ljudi. Uz sve što sam tijekom svih ovih godina svojeg obrazovanja naučila, ne moram se bojati da neću znati što raditi nakon sportske karijere. Istina, tijekom sezone fakultetske obaveze malo pate, ali sad je sezona gotova, što znači da se hvatam knjige i polaganja ispita. Dolazak u Rijeku je moj pun pogodak, ne samo u sportu, već i po pitanju obrazovanja, jer sam u Prvoj riječkoj hrvatskoj gimnaziji naučila ono što je nama sportašima zapravo najvažnije, kako organizirati svoje vrijeme i uspješno izvršiti sve svoje obaveze. Ne mogu reći da mi je po dolasku u Rijeku bilo lako, ali srednja škola mi je sama po sebi bila velik ispit. I uspješno sam ga položila. Znači, sport i obrazovanje itekako idu zajedno.

Sara Kolak

Vera Begić Blečić: Obrazovanje je uvijek bilo primarno u mojem životu, te su mi vrijednosti usađene još od najranije dobi, tako da sam se uvijek trudila sve svoje školske obaveze izvršavati s maksimalnom predanošću. Kako su s godinama treniranja stizali i sve bolji rezultati, bilo je razdoblja u kojima je prioritet imala atletika, ali i razdoblja u kojima je na prvom mjestu bila srednja škola, a kasnije Pravni fakultet, pa sam znala malo zanemariti sport – kaže Vera Begić Blečić, nekadašnja bacačica diska »Kvarnera«. – Tijekom obrazovanja nisam voljela isticati da se bavim sportom i na taj način tražiti poseban tretman kod profesora, ali mislim da je njihova podrška od velike važnosti. Doduše, uvijek ima onih koji učenicima sportašima nisu od velike pomoći i koji ne shvaćaju važnost bavljenja sportom. Tako da sam mišljenja da je na putu usklađivanja školskih i sportskih obaveza najvažnije biti uporan, ali i dobro organiziran. Ta dva segmenta su mi i danas od velike važnosti u svakodnevnom životu i poslu. Pobornica sam mišljenja da nas više, ali ne i previše, obaveza uči boljoj organizaciji.

Vera Begić Blečić

Sanja Polić: Obrazovanje ima veliku važnost u životu svakog čovjeka, tako i onoga tko se bavi sportom, jer će njegova karijera jednom završiti, a onda treba nešto raditi. Tako da ja uopće nisam dvojila da li bih nakon srednje škole trebala nastaviti školovanje. Doduše, u vrijeme kada sam upisivala srednju školu kao osoba s invaliditetom nisam imala nekog izbora, jedino sam mogla upisati Ekonomsku školu Mijo Mirković, a nakon toga sam odlučila upisati Ekonomski fakultet, smjer marketing, kako bih jednoga dana mogla pokrenuti vlastiti posao – kaže Sanja Polić, članica Plivačkog kluba osoba s invaliditetom Forca, ali i studentica pete godine Ekonomskog fakulteta i dobitnica rektorove nagrade za sport. – Mišljenja sam da je u državi u kojoj živimo teško uskladiti školske i sportske obaveze, ponajviše zbog sustava. Nama sportašima nije problem položiti ispit, već je problem u sustavu koji od tebe zahtijeva da budeš prisutan na 60 posto nastave, što je u nekim sportovima, primjerice, skijanju, itekako nemoguće. Tako da mnogi uspješni sportaši odustaju od obrazovanja, što nikako nije dobro – dodala je Sanja Polić, osvajačica zlata na 200 slobodno te četiriju srebra (50 i 100 slobodno, 50 i 100 prsno) na Europskim sveučilišnim igrama.

Sanja Polić i Pero Lučin

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

SPORT poželjna pratnja na putu odrastanja

SPORTOVI ZA DOB OD ČETIRI DO ŠEST GODINA

BAZIČNI SPORTOVI

Bazične sportske discipline, kao što su atletika, plivanje, gimnastika i judo, omogućit će djetetu razvoj koordinacije i pravilan razvoj muskulature. To vodi pravilnom držanju, samopouzdanju, zadovoljstvu i zdravom načinu trošenja energije, a iz njih se djeca kasnije lako prebacuju na sportove s loptom.

ATLETIKA je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana, a njezine se discipline odlikuju motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati tijekom obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vježbanja, pomoću kojih se značajno utječe 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 odskaču svojim sposobnostima, imaju afinitete za atletiku ili jednostavno prerastu dob za igraonicu, u dogovoru s roditeljima upućuje se u Atletsku školu kao idući stupanj.

- **Atletski savez PGŽ-a 095/9050633**
- **Atletski klub Kvarner 261-110, 099/2643859**
- **Atletski klub Liburnija 095/9004642**

Ivan Vujević, AK Kvarner

GIMNASTIKA je kombinacija motoričkih vještina i sposobnosti, a cilj gimnastičkih igraonica i škole je da se djeca svestrano i sistematski pripreme, odnosno 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 razvojnom periodu djece.

- **Gimnastički klub Rijeka 091/2302320**
- **Gimnastički klub Vita 091/1545081**

Marko Jovičić, GK Rijeka

JUDO je relativno mlad sport nastao od nekoliko borilačkih vještina, a zbog mnogo različitih elemenata gimnastike, specifičnih vježbi i tehnike juda koristan je za višestruki razvoj organizma, te uz fizički razvoj ima i odgojnu komponentu te pozitivno utječe na emocionalni razvoj djece i socijalizaciju. Judo je brzo ušao u škole i kao takav je u sustavu natjecanja školskog sporta. Djeca ga izuzetno dobro prihvaćaju jer je najbliži njihovom načinu kretanja, valjanja, padanja, uz igru i prilagođenu judo tehniku. Trening, borbe i natjecanja za djecu prilagođena su pravilima i kontroliranim uvjetima s ciljem maksimalne sigurnosti djece. Judo za djecu sadrži prilagođena korisna učenja koja se odlično nadograđuju s drugim sportovima, stoga spada u skupinu bazičnih sportova. Ju-do znači nježan način.

UNESCO je judo proglasio najboljim inicijalnim sportom za djecu i mlade od četiri do 21 godine

- **Judo savez PGŽ-a 098/9627447**
- **Judo klub Rijeka 098/9627447**
- **Judo klub Kvarner 095/9007372**

Lara Šušnjić i Luka Viljušić

PLIVANJE je sport 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 manje opterećenje kralježnice, razvijanje kardiovaskularnog sustava, kao i centara za termoregulaciju.

- **Plivački savez PGŽ-a 098/9045889**
- **Plivački klub Primorje CO 621-454, 098/216738**
- **Plivački klub Rijeka 453-752, 091/2865811**
- **Plivački klub Nevera 098/9045889**
- **Plivački klub Kantrida 091/7939602**
- **Klub daljinskog plivanja Primorje 098/454515**

Sanja Jovanović, PK Primorje CO

BORILAČKI I OSTALI SPORTOVI

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 pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređuje 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.

- **Karate savez PGŽ-a 098/214739**
- **Karate klub Delta 091/2515675**
- **Karate klub Viktorija 091/5487155**
- **Karate klub Zamet 638-008, 091/2001816**
- **Karate klub TAD 091/2147390, 098/214739**
- **Karate klub RI Croatia 098/206497**
- **Karate klub Rijeka 095/5630976**
- **Karate klub Kvarner 098/9388818**
- **Karate klub No Kachi 098/1714638**
- **Karate klub 9. zmaj 095/8465007**
- **Riječki karate savez 091/2515675**

Ljiljana Pendić, KK Viktorija

KICKBOXING je nastao na osnovama boksa, karatea, taekwondoa, kung fua i drugih više ili manje poznatih orijentalnih borilačkih sportova. Osnovni cilj svakog borca je nadvladati ili svladati protivnika boljom tehnikom, brzinom i snagom 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.

- **Kickboxing savez PGŽ-a 098/424626**
- **Kickboxing klub Draga 099/7350999**
- **Kickoboxing klub Megacentar 091/7841083**
- **Kickoboxing klub Sušak 341-398, 091/4118750**
- **Kickboxing klub Kvarner 091/2254623**

Ana Znaor, KK Sušak

TAEKWONDO je jako popularna borilačka vještina današnjice. U treningu sudjeluje cjelokupni tjelesni sustav. Taekwondo trening ne proizvodi velike mišiće, već je usmjeren na promjenu debelog i mlitavog u vitko tkivo. Taekwondo zahtijeva i razvija disciplinu, samopouzdanje te pozitivno djeluje na sve kritične čimbenike psihofizičkog razvoja djece. Idealan je 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.

- **Taekwondo savez PGŽ-a 091/5112003**

Ivano Kurtović, TK Sušak

- **Taekwondo klub Sušak 091/4592206**
- **Taekwondo klub Rijeka 341-398, 091/4118750**
- **Taekwondo klub Velebit 545-075, 091/5045000**

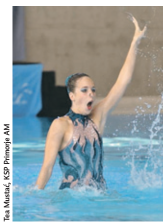
SKIJANJE Stručnjaci savjetuju da je idealno vrijeme za savladavanje tehnika skijanja starost djeteta od tri godine. Skijanje pozitivno utječe na sve grupe mišića i njihovo jačanje. U toj ranoj dobi počinju se vježbati prvi elementi skijaške tehnike, poput plužne vožnje, a poseban naglasak stavlja se na stabilnost za koju je vrlo važno da se dobro uvježba jer njome dijete jača sigurnost i povjerenje u sebe. Djeca koja se odmalena bave skijaškom aktivnošću već u ranijoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Također ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece olakšavajući im socijalizaciju.

- **Skijaški savez PGŽ-a 098/220262**
- **Ski klub Rijeka 091/2250668**

Ida Štimac, SK Rijeka

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. Riječ je o kombinaciji plivanja, sportsko-ritmičke gimnastike, baleta i plesa u vodi. Ovaj sport zahtjeva cjelokupnu snagu tijela, eksplozivnu snagu, spretnost, brzinu, pravovremenost pokreta, fleksibilnost, 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 devet 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, 098/1958623**


Tea Mustać, KSP Primorje AM

ŠAH je intelektualno stimulativna sportska igra koja u sebi sadrži elemente umjetnosti, znanosti i sporta. 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.

- **Šahovski savez PGŽ-a 098/491226**
- **Šahovski klub Rijeka 091/5282175**
- **Šahovski klub Junior 098/425779**
- **Šahovski klub Draga 098/491226**
- **Šahovski klub Kvarner 091/5206363**
- **Šahovski klub Liburnija 374-133, 098/369178**

Marin Bosiočić, ŠK Rijeka

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 to povoljno djeluje na zdravlje djeteta, a kasnije je korisno 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. Dijete treningom postaje sposobno koncentrirati se i kroz duže vrijeme, kao i suočiti se s izazovima koje donosi teniski meč.

- **Teniski savez PGŽ-a 091/5182815**
- **Tenis klub Kvarner 098/5182815, 098/216739**
- **Tenis klub Pećine 098/697485, 091/2404888**
- **Tenis klub Wimbledon 091/5078330**

Roko Bašković, TK Kvarner

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

SPORTOVI ZA DOB OD 7 DO 9 GODINA

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

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.

- **Klub skokova u vodu Primorje 2010 098/9609609**

NOGOMET je jedan od najpopularnijih sportova na svijetu pa tako ne izostaje zanimanje djece i njihovih roditelja za ovakvu vrstu aktivnosti. U ranoj školskoj dobi od sedam 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 štafetnim 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.

- **Nogometni savez PGŽ-a 263-965**
- **Nogometni klub Rijeka 612-030, 612-031, 261-622**
- **Ženski nogometni klub Rijeka 098/509066, 091/5435087**
- **Hrvatski nogometni klub Orijent 1919 403-004, 098/1822246**
- **Nogometni klub Zamet 637-907, 091/6332336**
- **Nogometni klub Rikard Benčić 228-051, 091/7950285**
- **Nogometni klub Lokomotiva 091/1692720, 095/3944211**
- **Nogometni klub Grbci 312- 330, 098/259099**
- **Nogometni klub Doker 260-277, 091/1260277**
- **Nogometni klub Kozala 494-959, 091/2279981**
- **Nogometni klub Stari grad 091/5659199**

Mate Maleš, HNK Rijeka

STOLNI TENIS je kompleksan sport koji razvija sve najvažnije motoričke sposobnosti i koordinacijske vještine djece. Stolni tenis je mali sport koji ne zahtijeva velika ulaganja (u opremu, prostor), a djeca ne moraju imati visoku razinu fizičkih predispozicija, kao za neke druge sportove. Upravo zato je stolni tenis jedan od najboljih izbora za poticanje fizičkog i mentalnog razvoja djece. U stolnom tenisu nema fizičkog kontakta, nema nerješivih problema u igri, potiče se smirenost, koncentracija u igri i nadmetanje. Pogodan je i kao sport za osobe s posebnim potrebama te osobe s visokim stupnjem invaliditeta (učenici u kolicima).

- **Stolnoteniski savez PGŽ-a 098/425515**

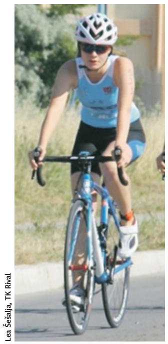
Mario Divković, STSK Srdoči

- **Stolnoteniski klub Kvarner 098/215603**
- **Stolnoteniski športski klub Srdoči 091/5491885**
- **Stolnoteniski klub Rijeka 091/5067453**

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, 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, bila riječ o profesionalnom sportašu ili rekreativcu.

- **Triatlon klub Rival 091/7604476**
- **Triatlon klub Triton 091/9700919**


Lea Šešalja, TK Rival

BOĆANJE je igra za koju nisu potrebne snaga i brzina (osim u brzinskim disciplinama), a ozljede su vrlo rijetke. Rašireno je među svim dobnim skupinama, od sedam do 87 godina.

Mateo Načinović, BK Vargon

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

- **Boćarski savez PGŽ-a 437-669, 098/442280**
- **Boćarski klub Vargon 099/6131311**
- **Ženski boćarski klub Pašac 095/9027653**
- **Boćarski savez grada Rijeke 098/442346**

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.

- **Badmintonski klub Sušak 091/6412892, 091/2250779**

Ivor Ilić, BK Sušak

SPORTSKI PLES je natjecateljski dvoranski ples. To je jedan od najljepših dvoranskih sportova u kojem nalazimo umjetnost, sport 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 098/224291**

KENDO je drevna samurajska vještina koja u prijevodu s japanskog jezika znači put mača. Današnji »suvremeni samuraji«, kendoke, za vježbu borbe koriste shinai, mač napravljen od bambusa. Kendom se mogu baviti svi, od djece do osoba u starijoj životnoj dobi, bez obzira na spol i fizičke predispozicije, a kroz treninge koji pomiču granice fizičke izdržljivosti svi kendoke napreduju, kako u svojoj fizičkoj spremi i zdravlju, tako i u razvijanju
kvaliteta, te izgrađuju pozitivan karakter i ostvaruju nova prijateljstva. Iako je borilačka vještina, u kendu su ozljede gotovo nepostojeće, što zbog tradicionalne zaštitne opreme, a posebice zbog razvijanja osjećaja poštovanja prema protivniku. Ukratko,
izgradnje ljudskog karaktera kroz usavršavanje vještine mačevanja

- **Kendo klub Rijeka 098/9826557, 091/5744872**

Kendo klub Rijeka

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

SPORTOVI ZA DOB OD 9 DO 12 GODINA

EKIPNI SPORTOVI

Sportovi s loptom, poput košarke, vaterpola, odbojke i rukometa, jačaju tijelo, razvijaju inteligenciju i kretanje u prostoru. Neprocjenjiva za mlađe 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. Igra se odvija na relativno malom terenu, s velikim brojem igrača, te je uspjeh akcija direktno ovisan o kvaliteti 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 smjera 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 petog do osmog razreda.

- **Košarkaški savez PGŽ-a 215-338**
- **Košarkaški klub Kvarner 494-311, 099/5918193**
- **Košarkaški klub Flumen Sancti Viti 091/5368365**
- **Ženski košarkaški klub Riječanka 091/2527513**
- **Ženski košarkaški klub Kvarner 211-006, 098/443487**
- **Košarkaški klub Mlakasport 674-928, 091/5883710**
- **Košarkaški klub RI Basket 631-581, 099/2233444**
- **Košarkaški klub Zamet 637-907, 091/5083751**
- **Košarkaški klub Srdoči 098/2985138**

Mauro Veljačić, KK Kvarner 2010

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 [illegible] tičkih [illegible] ština

Danijel Jurišić, MOK Rijeka

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 simetričnom razvoju mišića djeteta. Takav razvoj mišića je optimalan i idealan za zdravlje vašeg djeteta. Preporuka roditeljima čija djeca imaju problema s nepravilnim držanjem je da uključe svoje dijete u odbojkaške treninge.

- **Odbojkaški savez PGŽ-a 213-154**
- **Ženski odbojkaški klub Rijeka 216-141, 098/258908**
- **Muški odbojkaški klub Rijeka 213-154, 095/1984415**
- **Ženski odbojkaški klub Sušak 091/5339952**
- **Muški odbojkaški klub Gornja Vežica 403-182, 091/5255530**
- **Ženski odbojkaški klub Drenova 682-451, 099/2136946**
- **Ženski odbojkaški klub Gornja Vežica 213-154, 091/7878648**
- **Odbojkaški klub Mlaka 266-614, 091/1746952**
- **Odbojkaški klub Kozala 098/1742406, 091/5231205**
- **Odbojkaški klub Kvarner 091/5451082**
- **Odbojkaški klub Turnić 091/2225519**
- **Ženski akademski odbojkaški klub Škurinje 091/7397587**

RUKOMET je sportska igra koja osigurava svestran tjelesni razvoj jer podjednako utječe na sve velike mišićne skupine. Kineziološka raznovrsnost i veliki broj različitih kretnih struktura zahtijeva 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 ispomoć, brže se socijaliziraju, društvenija su te lakše prihvaćaju pravila i zajednički cilj.

- **Rukometni savez PGŽ-a 213-162**
- **Rukometni klub Zamet 424-791, 095/3331850**
- **Ženski rukometni klub Zamet 313-253, 091/4200766**
- **Muški rukometni klub Kozala 546-142, 091/8894266**
- **Rukometni klub Pećine 098/1878609**
- **Rukometni klub Trsat 091/5773090, 091/6571123**

Tin Lučin, RK Zamet

VATERPOLO je dinamičan sport, pun brzih reakcija uz stalne pokrete u vodi i plivanje. To objašnjava zašto su vaterpolisti snažni i izdržljivi, s odličnom koordinacijom pokreta i velikim kapacitetom pluća. Pored fizičke spreme, vaterpolo ima i izrazito pozitivne efekte na zdravlje. Sanira deformitete kičmenog stupa, kokošja i ljevkasta 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 izvan nastavnim aktivnostima, tako i u školi i kod kuće, a bavljenje vaterpolom moguće je već od osnovnoškolske dobi.

- **Vaterpolski savez PGŽ-a 091/4539248**
- **Vaterpolo klub Primorje Erste banka 621-421, 099/2322061**

Ivan Buljubašić, VK Primorje EB

INDIVIDUALNI SPORTOVI

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

- **Biciklistički klub Rijeka 211-629, 098/328825**

Fran Miholjević, BK Rijeka

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

- **Boksački savez PGŽ-a 091/5101590**
- **Boksački klub Rijeka 343-047, 095/5875451**

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

SPORTOVI ZA 9 DO 12 GODINA

- **Boksački klub Kvarner 343-047, 091/7285517**
- **Boksački klub King 215-347, 091/5097914**
- **Boksački klub Šampion 095/9981681**
- **Boksački klub Predator 091/3000690**

Matej Uremović, BK Rijeka

SNOWBOARD je sport koji danas u velikoj mjeri zaokuplja pažnju mladih, atraktivan, 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, uspinjanja, 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.

- **Snowboard klub Nine 091/7820410**
- **Snowboard klub Ri fun 091/555976**

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 zabavan i brzo se uči.

- **Kuglački savez PGŽ-a 551-134, 091/1551134**
- **Muški kuglački klub Rijeka 676-127, 091/5704026**
- **Kuglački klub Mlaka 209-604, 098/9192563**
- **Muški kuglački klub Mlaka 209-604, 098/9192563**
- **Kuglački klub Rijeka 213-617, 099/7516243**
- **Kuglački klub Telekom 551-134, 091/1551134**

Nika Grubišić, 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 od deset do 12 godina, iako se ovim sportom može početi baviti i u kasnijim godinama te postizati vrhunske rezultate. Trenirajući streljaštvo djeca uče pravilno rukovati oružjem, uče se strpljivosti i smirenosti. Od tjelesnih vještina djeca se uče finoj preciznosti i koordinaciji pokreta. Naročito pomaže u razvoju pozitivnih psiholoških osobina, kontroli emocija i pravilnom društveno-sportskom ponašanju.

- **Streljački savez PGŽ-a 377-145, 098/369469**
- **Streljački klub Lokomotiva 099/2477775, 099/5210397**
- **Streljački klub Papirničar 372-115, 091/3721155**
- **Građanski streljački klub Rijeka 098/479113**
- **Streljački klub Protekt 091/8819200**
- **Streljački klub Rječina 214-519, 098/19092 89**
- **Streljački klub 3. maj 091/9269959, 092/2569150**
- **Streljački savez Grada Rijeke 091/8819200**

Snježana Pejčić, SK Lokomotiva

STRELIČARSTVO je sport preciznosti u kojemu je cilj pogoditi metu lukom i strijelom. Najpogodnije godine za početak bavljenja ovim sportom su od deset do 12 godina, iako se ovim sportom može početi baviti i u kasnijim godinama te postizati vrhunske rezultate. Kroz školu streličarstva mladi polaznici uče osnove tehnike gađanja zakrivljenim lukom. Osim zakrivljenog luka u natjecanjima se koriste i goli te složeni luk. Streličarstvo je jedan od standardnih olimpijskih sportova na kojem nastupaju streličari sa zakrivljenim lukom.

- **Streličarski savez PGŽ-a 098/442264**
- **Streličarski klub Rijeka 415-370, 091/52903 19**

Paula Močinić, SK Rijeka

JEDRENJE je umijeće upravljanja jedrilicom, odnosno plovilom na vodi pokretanog isključivo snagom vjetra. Valja napomenuti da 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 pronađe 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 od sedam do 14 godina.

- **Jedriličarski savez PGŽ-a 098/9122434**
- **Jedriličarski klub 3. maj 098/461037, 091/1260200**
- **Jedriličarski klub Flumen 098/9805123**

SPORTOVI ZA DOB OD 12 GODINA

VESLANJE je sport kojim se koriste sve važnije skupine mišića, od nogu, ruku, leđa, trbuha, do stražnjice, što čini veslanje kompletnom vježbom 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. Sam početak bavljenja veslanjem započinje u školi veslanja. Prosječna dob kada se započinje s treniranjem i razvojem veslača po mnogim bi veslačkim djelatnicima bila dob od 12 godina. Dakako, to bi bio idealan put prema gotovom veslaču senioru i vrhunskoj izvedbi veslačke tehnike.

- **Veslački klub Glagoljaš 091/2011863**
- **Veslački klub Jadran 211-021, 095/8024168**

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 uspoređivati s uobičajenim treningom snage u teretani. Naime, za pravilno bavljenje ovim sportom osim snage nužna je i vrlo specifična tehnika.

- **Klub dizača utega Kvarner 216-011, 091/9427697**

AUTO I KARTING Prvenstveno automobilizam, a u posljednje vrijeme i karting sport svojim su dugogodišnjim kvalitetnim radom stručnih kadrova (klubovi, županijski savezi) kontinuirano podizali svoje organizacijske i natjecateljske rezultate te je ovaj sport s pravom postao jedan od prepoznatljivih 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 098/9751224**

Janko Tomac, Gianni Amižić, Vito Papić i Mateo Stojšić, VK Jadran

- **Auto klub Rijeka 212-442, 099/2368010**
- **Auto klub RI Autosport 091/1521303**

BRIDGE se razvija kao i društvo, u skladu s vremenom, ljudskim umom, tehničkim i znanstvenim dostignućima, pa će bridge igrači i poslije pronalaziti nove, vlastite sisteme u igri, dogovarati nove zamke za protivnike, nove konvencije i načine igre. Bridge je, kao igra, neiscrpan izvor za razvijanje mašte, uma i svih ostalih ljudskih kvaliteta i mogućnosti. Bridge se igra u zabavi s prijateljima ili u sportskom, individualnom, timskom ili klupskom natjecanju. Bridge se uči godinama, a igra i usavršava do kraja života.

- **Bridge klub Rijeka 099/5319225**

ORIJENTACIJSKO TRČANJE je sport koji kombinira orijentaciju na karti i utrkivanje koristeći kartu i kompas. Natjecatelji u ovom sportu na početku utrke dobivaju kartu (koja izgledom dosta sliči na topografsku kartu) na kojoj su ucrtane točke s rednim brojem kraj točke. 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 detaljno opisuju lokaciju kontrole sa simbolima.

- **Orijentacijski klub Ris Delnice 098/1718376**
- **Orijentacijski klub Lokve 098/582497**
- **Orijentacijski klub Torpedo 513-639, 091/7648950**

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

- **Pikado savez PGŽ-a 098/213930**
- **Pikado klub Romano 255-582, 091/2502268**
- **Riječki pikado savez 091/2502268**

RUGBY je relativno mlad sport u Hrvatskoj, ali su hrvatski klubovi usprkos tome postigli dobre rezultate, uz brojne domaće titule i nekoliko europskih naslova. Rugby je uvršten na Olimpijske igre u Rio de Janeiru.

- **Rugby klub Rijeka 091/3220021, 099/4452535**

ALPINIZAM je kompleks aktivnosti koje se u suštini svode na kretanja nepristupačnim i neuređenim planinskim predjelima i stijenama isključivo iz sportskih (u smislu stila, brzine i dosega), estetskih i kontemplacijskih, odnosno duhovnih potreba.

- **Riječki alpinistički klub 095/5275291, 095/9022607**

SPORTSKI RIBOLOV NA MORU

- **Savez za sportski ribolov na moru PGŽ-a 098/201295**
- **Sportsko ribolovno društvo Kantrida 091/5274620**

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM

Iako sport ima vrijednost u svačijem životu, njegova je vrijednost još važnija u životu osoba s invaliditetom zbog rehabilitacijskog utjecaja koji 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.

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.

- **Savez športova osoba s invaliditetom Primorsko-goranske županije 312-224**
- **Športski savez osoba s invaliditetom Grada Rijeke 312-224, 312-226**

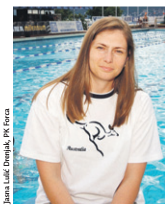
ATLETIKA je dio Paraolimpijskih igara od 1960. godine i uvijek privlači najveći broj gledatelja. Sport nudi širok spektar natjecanja i događaja, a otvoren je za muške i ženske sportaše sa svim vrstama invaliditeta. Sportaši se natječu prema svojoj funkcionalnoj klasifikaciji u svakoj disciplini. Neki 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 (100, 200, 400 metara), srednje pruge (800, 1.500 metara), duge pruge (5000, 10.000 metara), štafete (4x100, 4x400 m), maraton, skok uvis, skok udalj, troskok, bacanje diska, bacanje kugle i koplja.

Zvonimir Brozić, AK Srce

- **Atletski klub osoba s invaliditetom Srce 213-833, 091/5663251**

PLIVANJE je jedan od osam sportova zastupljenih od Paraolimpijskih igara 1960. u Rimu, a sada je jedan od najpopularnijih sportova. Muški i ženski natjecatelji se klasificiraju po funkcionalnim sposobnostima za prakticiranje svake discipline: slobodni stil, leđno, delfin, prsno i mješovito. Sportaši mogu imati tjelesna, vidna ili intelektualna oštećenja. Kao rezultat, FINA pravila su modificirana zaplivanje osoba s invaliditetom. Proteze ili pomagala nisu dozvoljene u bazenu. Plivanje se prakticira u 80 zemalja, a broj sportaša koji sudjeluju na natjecanjima je povećan za 15 posto u posljednjih godinu dana.

- **Plivački klub Forca 374-566, 098/431295**


Jasna Lulić Drenjak, PK Forca

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 pušci 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.

- **Streljački klub invalida Paraolimpijac 835-707, 099/3111578**

Rudolf Petrović, SKI Paraolimpijac

STOLNI TENIS

- **Stolnoteniski klub osoba s invaliditetom Rijeka 091/5067453**

Tea Ivančić Jokić i Ervin Stilin

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE