

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

Rijeka, 10. rujna 2017. ● 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 prihvati 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.



Demonstracija
atletskih elemenata
u Osnovnoj školi
Dolac

Univerzalna olimpijska škola sportova

Ri Move, projekt grada Rijeke i Riječkog sportskog saveta, pokrenut je s ciljem poticanja djece od prvoga do četvrtog razreda osnovnih škola na bavljenje sportom u školama grada Rijeke i njihovom zdravom razvoju. Vrijeme u produženom boravku za riječke će mališane ubuduće biti popunjeno sportskim aktivnostima u kojima će razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti kroz stručno vođenje kineziologa i trenera. Olimpijska škola sportova sadrži upoznavanje i učenje bazičnih elemenata atletike, gimnastike i juda. Projekt je eksperimentalno započeo u četiri osnovne škole, a od jeseni će se nastaviti u osam osnovnih škola. Program rada sadrži održavanje treninga na metodički zanimljiv i siguran način, koji u jednom školskom satu obuhvaća vježbanje svih triju sportova, što se pokazalo jako učinkovito i zanimljivo. Ideja je da se djeca kroz projekt s vremenom upoznaju i s drugim sportovima, ali i aktivnostima cilj kojih je promicanje zdravog načina života, vrijednosti sporta, kao i upoznavanje s riječkim olimpijcima i poznatim



Prezentacija gimnastike

sportašima. Također će se održavati brojne aktivnosti, koje uključuju posjet sportskim klubovima, besplatan ulaz na utakmice i razna sportska natjecanja, obilazak sportskih objekata...

Ovaj je projekt specifičan jer podrazumijeva stručno usmjeravanje djece ka izboru i bavljenju određenim sportom,

kao i podršku te stimulaciju upisa u sportske klubove kroz sufinanciranja članarine, čime se maksimalno djecu potiče na daljnje bavljenje sportom.

Citav projekt je u potpunosti besplatan za djecu, roditelje i škole. Pokrovitelji projekta su Grad Rijeka, Klub Riječkih olimpijaca, Riječki sportski savez i Savez školskih sportskih



Upoznavanje s judom

društava. Provoditelji partneri projekta su Atletski klub »Kvarner«, Gimnastički klub »Rijeka« i Judo klub »Rijeka«.

Daljnja ideja je povećavanje broja škola uključenih u projekt te proširenje projekta na djecu osnovnih škola Primorsko-goranske županije.

Slaviša Bradčić, voditelj projekta

SPORT poželjna ratnja na putu odrastanja

SPORTIVI ZA DOB OD ČETIRI DO ŠEST GODINA

● BAZIČNI SPORTOVI

Bazične sportske discipline, kao što su atletika, plivanje, gimnastika i judo, omogućuju će djecu razvoj koordinacije i pravilan razvoj miškulature. To vodi pravilnom držanju, samopouzdanju, zadovoljstvu i zdravom načinu treniranja atletike, a za njih se djeca kaonje tako prebacuju na sportove i loptom.

ALETIKA je jedna od temeljnih i najvažnijih sportskih grana, a njezine se discipline odlikuju motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati u igrom oblikovanju 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 igračnici. Djeca koja odakada svojim sposobnostima, imaju afinitete za atletiku ili jednostavno prerastu dob za igraonice, u dogovoru s roditeljima upućuju se u Atletsku školu kao idući stupanj.

- Atletski savez PGZ-a 095/905863
- Atletski klub Kvarner 291-110, 099/284889
- Atletski klub Liburnija 095/900462



Sara Kolik (Kvarner)

omogućiti postizanje boljih rezultata u sportu, a također je od velikog značaja u ranom razvoju sporta djece.

- Gimnastički klub Rijeka 098/453706, 095/3529293
- Gimnastički klub Neveša 098/453589, 098/1301807
- Gimnastički klub Vitar 099/345450, 095/9050478

JUDO je relativno mladi sport nastao od nekoliko borilačkih vještina, a zbog mnogi važnih elemenata gimnastike, specifičnih vježbi i tehničke jada korisna je za višestruki razvoj organizma, te u fizički razvoj ima i odgovnu komponentu te pozitivno utječe na emocionalni razvoj djece i socijalizaciju. Judo je brzo ušao u škole i kao takav je u sastavu nastajanja školskog sporta. Djeca ga iznimno dobro prihvaćaju jer je najbliži njihovom načinu kretanja, valjanja, padanja, uz igru i prilagođena jadu tehniku. Trening, borbe i nastajanja za djecu prilagođena su pravilima i kontroliranim vježbama u ciljem maksimalne sigurnosti djece. Judo za djecu sadrži prilagođena koriste atena koja se odlikuje naodgovno u drugim sportovima, stoga spada u skupinu bazičnih sportova, hi-žo znači jipin nastup.

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

- Judo savez PGZ-a 098/9027447
- Judo klub Rijeka 098/9027447
- Judo klub Kvarner 095/9007372
- Judo klub osoba s invaliditetom 091/5226315



Luka Viličić (Rijeka)

PLIVANJE je sport koji razvija snagu potrebnu za ostale sportove. Plivanje je vjebina i druženje, iskorištavanje slobodnog vremena, jačanje samopouzdanja, pozitivno utječe na psihološko zdravlje i fizički razvoj djeteta, glavne prednosti treniranja plivanja su smanje opterećenje kralježnice, razvijanje kardiovaskularnog sustava, kao i centar za termoregulaciju.

- Plivački savez PGZ-a 098/453589
- Plivački klub Primorje CO



Mida Sever (Primorje CO)

- 621-454, 098/454515
- Plivački klub Rijeka 091/8637706, 095/3529293
- Plivački klub Neveša 098/453589, 098/1301807
- Plivački klub Karndra 091/7339802
- Klub za djelatno plivanje Primorje 098/454515, 098/500430

● BORILAČKI I OSTALI SPORTOVI

Pomladni, osobito u većim gradovima, proširena je vreama popularnim borilačkim vještinama i sportovima koji terminie imaju najčešće tri puta tjedno u školskim dvoranama.

KARATE je borilačka vjebina koja koristi sve dijelove tijela u svrhu samoodbrane. Karate pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina života, unapređenje zdravlja i kvalitete života, smanjenje rizika od kroničnih bolesti i ima pozitivno učinek na razvoj osobnosti. Djeca koja se odmljena bave karate aktivnoću, već u ranijoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinirani. Karate, također, ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece olakšavajući im socijalizaciju.

- Karate savez PGZ-a 098/214739
- Karate klub Delta 098/214739
- Karate klub Viktorija 091/5487155
- Karate klub Zamet 638-008, 091/2901816
- Karate klub TUD 091/2147390, 098/214739
- Karate klub BI Croatia 098/206497
- Karate klub Rijeka 095/9030976
- Karate klub Kvarner 098/9030818
- Karate klub Ne Kachi 098/1714038
- Karate klub 9. zrnaj 095/8465007
- Dječji karate savez, koji se razvija jipin vrsnjama: 098/206497



Marina Bascac (Zamet)

KICKBOXING je nastao na osnovama boksa, karatea, taekwonda, kung fu i drugih vještih ili manje poznatih orijentalnih borilačkih sportova. Odrasni čiji svakog bora je nadvladati ili ovladati protivnika bezbolnim načinom, borzom i snagom uz maksimalnu sigurnost, toleranciju, poštenje i čast svakog natjecatelja. Kickboxing je vrlo kompleksan sport, koji se razvija jipin vrsnjama

- i karakter. Posebno je dobar za hiperaktivnu djecu, u smislu trošenja energije, odnosno da negativnu energiju usmjere pozitivno.
- Kickboxing savez PGZ-a 098/420426, 091/2230090
- Kickboxing klub Draga 098/7339999
- Kickboxing klub Megacenter 091/7841063
- Kickboxing klub Susak 341-398, 091/4118750
- Kickboxing klub Kvarner 091/2254623



Ana Znan (Susak)

TAEKWONDO je jako popularna borilačka vjebina današnjice. U treningu sudjeluje cjelokupni tijelani sporta. Taekwondo trening ne provodi velike mišice, već je usmjeren na promjenu debelog i mišlaviog u vitko klivo. Taekwondo zahtjevan i razvija disciplinu, samopouzdanje te pozitivno djeluje na sve ključne činbenike psihološkog razvoja djece. Idealan je oblik sportske aktivnosti, kako za motorički nadređenu djecu sposobnu za osvajanje vrhunskih sportskih dostignuća, tako i za djeca sa akromijalnim psihološkim osobinama kojima će pružiti sredstvo zdravog razvika i ugodnog druženja s vršnjacima.

- Taekwondo savez PGZ-a 091/5112003
- Taekwondo klub Susak 091/5454618
- Taekwondo klub Rijeka 341-398, 091/4118750
- Taekwondo klub Velebit 545-075, 091/590600

SKIJANJE stručnjaci savjetuju da je idealno vrijeme za savladavanje tehnika skijanja starost djeteta od 11 godina. Skijanje pozitivno utječe na sve grupe mišića i njihovo jačanje. U toj ranjoj dobi počinje se vježbati pri elementi skijanje



Lorna Popović (Rijeka)

tehnike, poput pluzne vježbe, a poseban naglasak stavlja se na stabilnost na koju je vrlo važno da se dobro vježba jer rjeone djeteta jaca sigurnost i poštenje u sebi. Djeca koja se odmljena bave skijanjem aktivnoću već u ranjoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinirani. Također ima pozitivnu ulogu i u emocionalnom razvoju djece olakšavajući im socijalizaciju.

- Skijaški savez PGZ-a 098/220362
- SKI klub Rijeka 091/2807984, 091/4946041

SINKRONIZIRANO PLIVANJE je sport koji se sastoji od neseni odlikovanih i ritmičko plivačkih pokreta, položaja, figura i sustava koje plivačice izvode u vodi u školi u glazbeni. Bije je o kombinaciji plivanja, sporta-ritmičke gimnastike, balata i plesa u vodi. Ovak sport zahtjevan cjelokupnu snagu tijela, eksplozivnu snagu, spratnost, brzinu, pravovremenost pokreta, fleksibilnost, kreativnost, sposobnost izražavanja glazbeni ritam, te sposobnost za dramatičnost. To je sport u kojem se moć, snaga dramatičnosti i tehnika vještina iskazuju u umjetnički sastavljenim i koreografiranim komadima. U školi sinkronizirano plivanje usvaja se djevojičje do deset godina starosti. Uče se osnovne plivačke tehnike, osnovni položaji sinkroniziranog plivanja, kao što su položaji na leđima, pokolji na trbudu, "skani, koluti i ostali.

- Klub sinkroniziranog plivanja Primorje Aqua Marks 621-082, 091/5258923



Maita Butonac (Primorje AM)

ŠAH je intelektualno stimulativna sportska igra koja u sebi sadrži elemente umjetnosti, znanosti i sporta. No, šah može biti iznimno koristan i u odgoju djeteta. 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, poštije ih se na komunikacija bez nasilja te mirno rješavanje problema. Osim pozitivnog utjecaja na odgoju razvoj vještina šahom se može utjecati i na poboljšanje obrazovnih sposobnosti. Šah potiče razvoj pamćenja, koncentracije, brzine računanja, vizualne predodžavanja, logike razmišljanja i rasudivanja.

- Šahovski savez PGZ-a 098/491226
- Šahovski klub Rijeka 091/5282175
- Šahovski klub Junior 098/452779
- Šahovski klub Draga 098/491226
- Šahovski klub Kvarner 091/5296303
- Šahovski klub Liburnija 374-133, 098/369178

TENIS je kompleksan sport koji razvija ve naprednije motoričke i koordinacijske vještine djeteta. Razvija se brzina, agnosti (sposobnost promjene pravca), ekspozivnost (brzina reakcije) i izdržljivost. Sve to povećanje 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 lokacijskom lope. Djete treniranjem postaje sposobno koncentrirati se i kroz duže vrijeme, kao i suočiti se s izazovima koje donosi tehnički met.

- Teniski savez PGZ-a 091/5118243
- Tenis klub Kvarner 098/182015, 098/216739
- Tenis klub Pechine 098/697465, 091/2404888
- Tenis klub Wimbeldon 091/5078330



Roko Baliković (Kvarner)



SPORTVI ZA DOB OD 12 GODINA

VOIČ ZA IPS VEŠE I SPORTSKE KLOBOVE



Mato Šojić i Janja Tomac (Jedran)

VEŠLANJE je sport kojem se koriste sve važnije sportske mišićne, od nogu, ruku, leđa, torza, udova...
VEŠLANJE je sport kojim se koriste sve važnije sportske mišićne, od nogu, ruku, leđa, torza, udova...
VEŠLANJE je sport kojim se koriste sve važnije sportske mišićne, od nogu, ruku, leđa, torza, udova...

- Orijeunatletski klub Ris Delnice 098/1718376
• Orijeunatletski klub Lorkovc 098/282497
• Orijeunatletski klub Topedo 011/4588, 091/7840955
• Rijski klub Tenisa 091/2011863
• Rijski klub Glasgofci 091/2011863
• Rijski klub Jedran 211-021, 095/8024168

DIŽANJE UTEGA je sport u kojem natjecatelji ima zadatka podići što veću težinu utega. Iako je trening u starnim sustavima dio pripreme mnogih sportista u različitim sportovima, ovaj sport ne treba usporiti zbog ubrzanog treniranja snage u tečaju. Namine, za pravilno boćanje ovim sportom osim snage nužno je vrlo specifična tehnika.
• Klub dizača utega Kvarner 216-011, 091/19427697

AUTO I KARTING Preravneno automobilizam, a u posljednje vrijeme i karting sport, svojim su dugogodišnjim kvalitetama osvojili simpatična kadrova (lokalni, županijski savez) kontinuirano podizajući svoje organizatorske i natjecateljske rezultate.
• Rijski klub Karting 091/1521393

BRIDŽ je nazivna igra u drštvu, u skladu s vremenom, ljudskim umom, tehničkim i znanstvenim dostignućima, pa je bridaž igra i pošto se postavlja nove, rješive situacije u igri, dogovorene nove zamke za protivnika, nove koncepte i načine igre.
• Rijski klub Bridža 091/1521393

ORIENTACIJSKO TRČANJE je sport koji kombinira orientaciju na karti i utrkuvanje kroz terena koji kompas.
• Rijski klub Orijeunatletski klub 098/1718376

PLIVANJE PERAJAMA I BRZINSKO ROKOVNJE je novi sport koji se razvija sve znatnije sposobnosti za vještina uključuje cijelo tijelo, a posebno jača kardiovaskularni i respiratorni sustav.
• Rijski klub Perajama 098/282497
• Rijski klub Romano 255-582, 091/2902898
• Rijski klub Pakdo savez 091/2902898

ALPINIZAM je kompleks aktivnosti koje se u suštini svode na kretanje nepripremizanim i nerazrednim planinskim predjelima i odsjama i uključuju se u sportški u smislu skija, brzozi i doznage, estetski i kompetencijski, odsjama duhovnih vrijednosti.
• Rijski alpinistički klub 095/5275291, 095/9022607

SPORTSKI RIBOLOV NA PRIMORJU je nastao kao rekreativni natjecateljski klub koji su se bavili ribolovom kao hobi i rekreativnom aktivnošću.
• Rijski klub Ribolov na primorju 095/5275291, 095/9022607

ZIMSKI SPORT je jedan od osim sportova zasnujanih na području Paraliolimpijskih igara 1980. u Rimu, a sada je jedan od najpopularnijih sportova.
• Rijski klub Zimski sport 098/2021285

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM

Iako sport ima vrijednost u svježim životima njegujućima sposobnosti za prakticiranje svake discipline: slobodni stil, Jedno, dvojno, parno i pjevilo.
• Rijski klub Paraolimpijski igra 091/1521393

ATLETIKA je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine i najveći privlačni najveći broj gledatelja.
• Rijski klub Atletika 098/282497

STRELJAŠTVO je dio Paraliolimpijskih igara od 1976. godine, a otvoreno je sve sportiste i posebno aktivnost, a kao paraolimpijski sport uveden je u New Yorku 1984. godine.
• Rijski klub Streljaštvo 098/1521393

DRESUJNO JAHANJE je postalo dio Paraliolimpijskih igara 1996. godine. Sport je otvoren za sportiste a bilo kojim vrstom konja.
• Rijski klub Dresuorno jahanje 098/282497

TENIS u kolima je nastao u SAD-u 1970-ih godina i pojavio se na Paraliolimpijskim igrama u Barcelona 1992. godine.
• Rijski klub Tenis u kolima 098/1521393

SKIJIŠTVO je sport koji se razvija sve znatnije sposobnosti za vještina uključuje cijelo tijelo, a posebno jača kardiovaskularni i respiratorni sustav.
• Rijski klub Ski 098/1521393

STOLNI TENIS je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja.
• Rijski klub Stolni tenis 098/1521393



Danko Miklović i Danir Hadžić

STRELJAŠTVO je dio Paraliolimpijskih igara od 1976. godine, a otvoreno je sve sportiste i posebno aktivnost, a kao paraolimpijski sport uveden je u New Yorku 1984. godine.
• Rijski klub Streljaštvo 098/1521393



Dresuorno jahanje

STOLNI TENIS je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja.
• Rijski klub Stolni tenis 098/1521393



Miguel Stupović

STOLNI TENIS je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja.
• Rijski klub Stolni tenis 098/1521393

Paraliolimpijski igra od 1980. godine i najveći privlačni najveći broj gledatelja.
• Rijski klub Paraolimpijski igra 091/1521393

STOLNI TENIS je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja.
• Rijski klub Stolni tenis 098/1521393



Miguel Stupović

STOLNI TENIS je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja.
• Rijski klub Stolni tenis 098/1521393



Miguel Stupović

STOLNI TENIS je dio Paraliolimpijskih igara od 1960. godine, a danas se prakticira u više od 100 različitih zemalja.
• Rijski klub Stolni tenis 098/1521393

ALPSKO SKIJANJE na Paraliolimpijskim igrama predstavljaju čet različite discipline: super-G, superkombinacija, slalomi i veslalomi.
• Rijski klub Alpsko skijanje 098/1521393

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ GLUHUH Sport gluhuh u Primorsko-goranskoj županiji i Rijeci djeluje pod okriljem Rijskog sportskog saveza gluhuh.
• Rijski klub Sportski savez gluhuh 098/1521393

SPORTSKI KLUB SLIJEPIH SPORTOVA Sport gluhuh u Primorsko-goranskoj županiji i Rijeci djeluje pod okriljem Rijskog sportskog saveza gluhuh.
• Rijski klub Sportski savez gluhuh 098/1521393

DRŠTVO ZA SPORTSKU REKREACIJU OSOBA S TJELNESNIM INVALIDITETOM RIJEČKI U okviru Društva postaju se rekreativno-rekreativne aktivnosti usmjerene na oćunjanje i unapređenje zdravlja i podizanje psiholoških aktivnosti što svega drži osoba s tjelesnim invaliditetom svih uzrasta, a posebno pripadnika djeteta i nezrele životne dobi.
• Društvo za sportsku rekreaciju osoba s tjelesnim invaliditetom Rijski 216-011, 098/8731651, 091/1121828

SPORTISTI DANAS neretveno klubova treniraju u sportskim objektima grada Rijeci i Primorsko-goranskoj županiji, te odlaze na državana prenatvata u okviru invaliditetu te mnoga druga domaća i međunarodna natjecanja.
• Rijski klub Sportski savez osoba s invaliditetom Grada Rijskog je uključivanje što svega drži osoba s tjelesnim invaliditetom u sportu.
• Rijski klub Sportski savez osoba s invaliditetom Grada Rijskog je uključivanje što svega drži osoba s tjelesnim invaliditetom u sportu.
• Rijski klub Sportski savez osoba s invaliditetom Grada Rijskog je uključivanje što svega drži osoba s tjelesnim invaliditetom u sportu.

DRŠTVO ZA SPORTSKU REKREACIJU OSOBA S TJELNESNIM INVALIDITETOM RIJEČKI U okviru Društva postaju se rekreativno-rekreativne aktivnosti usmjerene na oćunjanje i unapređenje zdravlja i podizanje psiholoških aktivnosti što svega drži osoba s tjelesnim invaliditetom svih uzrasta, a posebno pripadnika djeteta i nezrele životne dobi.
• Društvo za sportsku rekreaciju osoba s tjelesnim invaliditetom Rijski 216-011, 098/8731651, 091/1121828