

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

Rijeka, 10. rujna 2018. ● 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.

RI MOVE Sportska lektira spaja sport i kulturu čitanja



RiMove, projekt grada Rijeke i Riječkog sportskog saveza, započeo je prošle godine s ciljem poticanja djece od prvog do četvrtog razreda osnovnih škola na bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću. 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, kroz školsku godinu djeca se upoznaju i s drugim grupama sportova, ali i poznatim riječkim sportašima. Pritom ih se uči i humanosti, pa se tako

skupljaju i kupuju darovi za njihove vršnjake u raznim socijalnim ustanovama. Također djeca uče o zdravoj prehrani u suradnji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo. Program se zasad odvija u šest osnovnih škola i okuplja oko 700 djece. Projekt je u potpunosti besplatan za djecu, roditelje i škole, a u njega će ove školske godine biti uključeno oko 1.000 djece, što znači da će se od ove jeseni povećati broj osnovnih škola koje će biti uključene u RiMove, ali i obogatiti i nadograditi sam program. To znači da će se u suradnji s Odjelom za školstvo uvesti i

sportska lektira koja sadrži nekoliko specifičnih i stručnih knjiga pisanih upravo za djecu, a čija tematika u sport,

sportaši i sportske priče. Riječ je o knjigama Mali sportaši i Olimpijske priče, koje imaju izuzetno pozitivno odjeka od



strane Ministarstva obrazovanja. Sportska lektira zamišljena je kao idealan spoj sporta i kulture čitanja koje u budućnosti djecu mogu usmjeravati na prave vrijednosti sporta. Sama tema Sportske lektire uključit će učiteljice, kineziologe i trenere, kao i poznate sportaše. Nakon pokretanja Sportske lektire u planu je i održavanje kvizova znanja i drugih aktivnosti koje će poticati djecu na čitanje i poznavanje sporta, kao i održavanje kazališnih predstava sa sportskom tematikom. Prije nekoliko dana potpisan je i sporazum između Nastavnog

zavoda za javno zdravstvo, HNK »Rijeka«, Riječkog sportskog saveza i tvrtke »Metis« o suradnji u projektu pod nazivom »Eco corner«, čiji je cilj podizanje ekološke svijesti kod djece. Kroz konkretne primjere o prikupljanju i sortiranju otpada djeca će uz druženje s igračima »Rijeke« i poznatim sportašima saznati da je, primjerice, od 15 plastičnih boca moguće napraviti jedan nogometni dres. Time će grad Rijeka kroz RiMove u potpunosti utjecati na kvalitetan razvoj i odrastanje naših najmlađih.

Slaviša Bradić, glavni tajnik Riječkog sportskog saveza

SPORT poželjna pratnja

SPORTOVI ZA DOB OD 4 DO 6 GODINA

BAZIČNI SPORTOVI

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



Polaznici atletske igraonice »Kvarnera« s trenericom Draganom Ciganović

ATLETIKA

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

GIMNASTIKA

Gimnastički klub Rijeka ▶▶ 091/2302320
Gimnastički klub Vita ▶▶ 099/4534540, 095/9050478



Najmlađe članice
Gimnastičkog kluba »Rijeka«

JUDO

Judo savez PGŽ-a ▶▶ 091/5226515
Judo klub Rijeka ▶▶ 091/1305305, 097/7987246
Judo klub Kvarner ▶▶ 095/9007372
Judo klub osoba s invaliditetom ▶▶ 091/5226515

PLIVANJE

Plivački savez PGŽ-a ▶▶ 098/9045889
Plivački klub Primorje Croatia osiguranje ▶▶ 621-454, 098/454515
Plivački klub Rijeka ▶▶ 091/8937766, 095/3929293
Plivački klub Nevera ▶▶ 098/9045889, 098/1301807
Plivački klub Kantrida ▶▶ 091/7902816



Mladi plivači i plivačice »Kantride«

KICKBOXING

Kickboxing savez PGŽ-a ▶▶ 098/424626, 091/2230308
Kickboxing klub Draga ▶▶ 099/7350999, 091/5092728
Kickboxing klub Megacentar ▶▶ 091/7841083
Kickboxing klub Sušak ▶▶ 372-269, 091/4118750
Kickboxing klub Kvarner ▶▶ 091/2254623

KARATE

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



Mladi judaši

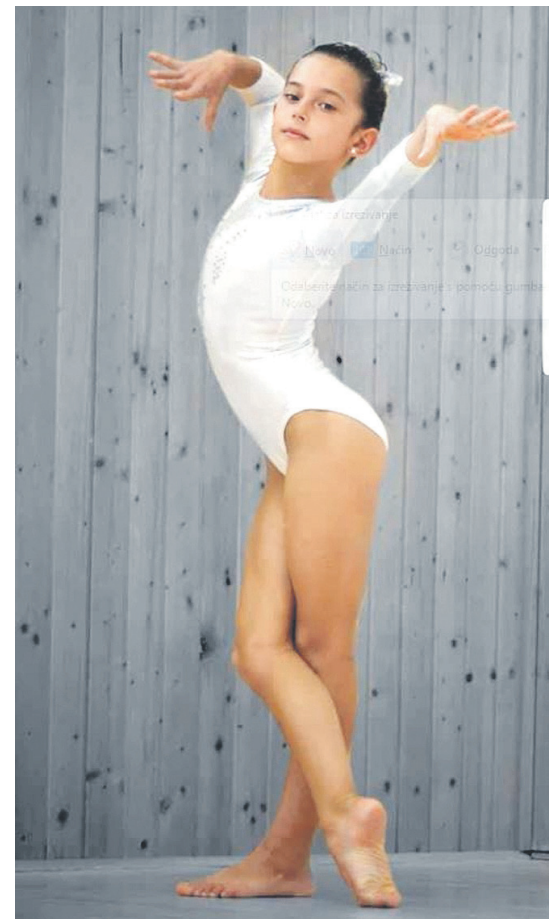
Klub daljinskog plivanja Primorje ▶▶ 098/454515, 098/500343

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.

TAEKWONDO

Taekwondo savez PGŽ-a ▶▶ 091/5112003
Taekwondo klub Sušak ▶▶ 091/5454618
Taekwondo klub Rijeka ▶▶ 372-269, 091/4118750
Taekwondo klub Velebit ▶▶ 545-075, 091/5045000



Ana Budimir (GK Vita)

a na putu odrastanja

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

Klub skokova u vodu Primorje 2010 ▶▶ 091/1545081



Branko Fibinger i Lorena Jurišić (KBK Sušak)

Karate klub RI Croatia ▶▶ 098/206497
Karate klub Rijeka ▶▶ 095/5630976
Karate klub Kvarner ▶▶ 098/9388818
Karate klub No Kachi ▶▶ 091/8875981, 091/5823499
Karate klub 9. zmaj ▶▶ 091/5411131
Riječki karate savez ▶▶ 098/206497



Plivačice »Primorja AM«

SINKRONIZIRANO PLIVANJE

Klub sinkroniziranog plivanja Primorje Aqua Maris ▶▶ 621-682, 098/1958623



Jadranko Plenča (ŠK Liburnija)

ŠAH

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

TENIS

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



Laura Velnić (TK Pečine)



Dolores Šuša (Primorje 2010)

STOLNI TENIS

Stolnoteniski savez PGŽ-a ▶▶ 098/425515
Stolnoteniski klub Kvarner ▶▶ 091/7901373
Stolnoteniski športski klub Srdoči 091/5491885
Stolnoteniski klub Rijeka 091/5067453

TRIATLON

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



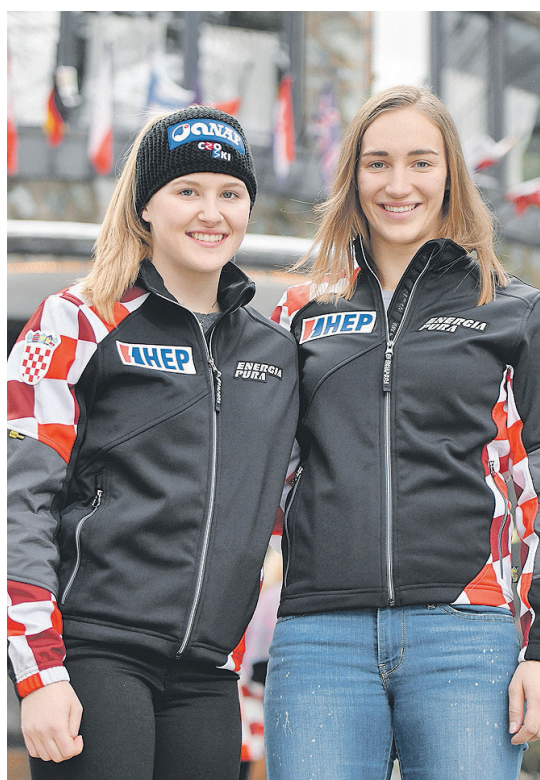
Gabriel Barac i Aurora Valenčić (TK Rival)



Leon Pendić (KK Viktorija)

SKIJANJE

Skijaški savez PGŽ-a ▶▶ 098/220262
Ski klub Rijeka ▶▶ 091/2607984, 091/4946041



Ida Štimac i Leona Popović (SK Rijeka)

SPORTOVI ZA DOB OD 7 DO 9 GODINA

Kadeti HNK »Rijeka«

**NOGOMET**

Nogometni savez PGŽ-a ▶▶ 263-965
 Nogometni klub Rijeka ▶▶ 612-030, 612-041, 563-626
 Ženski nogometni klub Rijeka ▶▶ 098/509066,
 091/5435087
 Hrvatski nogometni klub Orije 1919 ▶▶ 403-004,
 091/8967240
 Nogometni klub Zamet ▶▶ 637-907, 091/6332336
 Nogometni klub Rikard Benčić ▶▶ 228-051,
 091/7950285
 Nogometni klub Lokomotiva ▶▶ 095/3944211,
 091/7823572
 Nogometni klub Grbci ▶▶ 312-330, 098/259099
 Nogometni klub Doker ▶▶ 095/3844017, 091/1260277
 Nogometni klub Kozala ▶▶ 494-959, 091/2279981
 Nogometni klub Stari grad ▶▶ 091/5659199

BOČANJE

Bočarski savez PGŽ-a 437-669, 098/442280
 Bočarski klub Vargon 099/6131311
 Bočarski savez grada Rijeke 098/442346

BADMINTON

Badmintonski klub Sušak 091/6412892, 091/2250779

SPORTSKI PLES

Športski plesni klub Dancer 098/224291

KENDO

Kendo klub Rijeka 098/9826557, 091/5744872



Bruno Kraljić (BK Vargon)



Kendo klub »Rijeka«

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

Košarkaški savez PGŽ-a ▶▶ 215-338
 Košarkaški klub Kvarner 2010 ▶▶ 494-311, 099/5918193
 Košarkaški klub Flumen Sancti Viti ▶▶ 095/8233645
 Ženski košarkaški klub Riječanka ▶▶ 091/2527513
 Košarkaški klub Mlakasport ▶▶ 674-928, 091/5883710

Košarkaški klub RI Basket ▶▶ 091/4050980
 Košarkaški klub Zamet ▶▶ 091/2541134

ODBOJKA

Odbojkaški savez PGŽ-a ▶▶ 213-154, 099/2233444
 Hrvatski akademski 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



Kadetska ekipa košarkaša »FSV-a« s trenerima

Karla Šegota
(ZRK Zamet)

Odbojkaški klub Kozala ▶▶ 098/1742406, 091/5231205
 Odbojkaški klub Kvarner ▶▶ 091/5451082
 Odbojkaški klub Turnić ▶▶ 091/2225519
 Ženski akademski odbojkaški klub Skurinj ▶▶
 091/7397587
 Odbojkaški klub Zamet ▶▶ 091/5007822
 Akademski odbojkaški klub Petica ▶▶ 095/9048107

Lovro Papić
(VK Primorje EB)

SPORTOVI ZA DOB OD 9 DO 12 GODINA



Rukometaši »Trsata« s trenerom Igorom Šuštićem

RUKOMET

Rukometni savez PGŽ-a ▶▶ 213-162
Rukometni klub Zamet ▶▶ 424-791, 095/3331850
Ženski rukometni klub Zamet ▶▶ 313-253, 091/5385358
Muški rukometni klub Kozala ▶▶ 095/8599744,
091/2082323
Rukometni klub Pećine ▶▶ 098/1878609
Rukometni klub Trsat ▶▶ 091/5773090, 097/7363608

VATERPOLO

Vaterpolski savez PGŽ-a ▶▶ 091/4539248, 099/2424118
Vaterpolo klub Primorje Erste banka ▶▶ 621-421,
099/2322061

INDIVIDUALNI SPORTOVI

BICIKLIZAM

Biciklistički klub Rijeka ▶▶ 098/328825



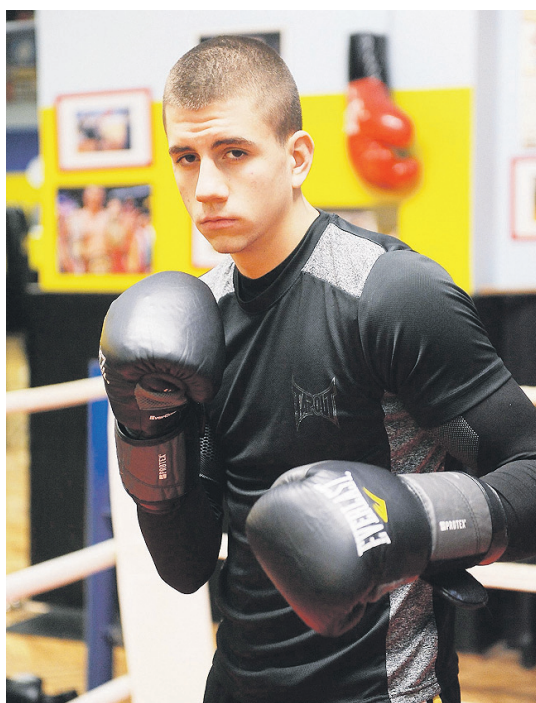
Fran Miholjević i Carlo Jurišević

BOKS

Boksački savez PGŽ-a ▶▶ 091/5101590
Boksački klub Rijeka ▶▶ 091/5101590
Boksački klub Kvarner ▶▶ 091/5101590
Boksački klub King ▶▶ 215-347, 091/5097914



Kadetska ekipa odbojkašica »Rijeke CO«



Matej Uremović (BK Rijeka)

Boksački klub Šampion ▶▶ 095/9981681, 099/8246576
Boksački klub Team Predator ▶▶ 099/3091306

SNOWBOARD

Snowboard klub Nine ▶▶ 091/7820410
Snowboard klub Ri fun ▶▶ 091/555976

KUGLANJE

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 (škola kuglanja) ▶▶ 213-617,
091/5779607
Kuglački klub Telekom ▶▶ 551-134, 091/1551134

STRELJAŠTVO

Streljački savez PGŽ-a ▶▶ 377-145, 098/369469
Streljački klub Lokomotiva ▶▶ 099/2477775,
099/5210397
Streljački klub Papirničar ▶▶ 372-115, 091/3721155
Streljački klub Rječina ▶▶ 098/1909289
Streljački klub 3. maj ▶▶ 091/9269959, 092/2569150
Streljački savez grada Rijeke ▶▶ 091/8819200

STRELIČARSTVO

Streličarski savez PGŽ-a ▶▶ 098/442264
Streličarski klub Rijeka ▶▶ 415-370, 091/5290319
Streličarski klub Ajkule ▶▶ 095/5043811, 099/3409801

JEDRENJE

Jedriličarski savez PGŽ-a ▶▶ 098/9122434
Jedriličarski klub 3. maj ▶▶ 098/289437, 091/1260201
Jedriličarski klub Flumen ▶▶ 098/9805123



Erika Raimund i Paula Močinić (SK Rijeka)

SPORTOVI ZA DOB OD 12 GODINA



Veslači »Jadrana« Mateo Stojšić, Gianni Amižić, Dominik Omerović i trener Davor Radović

VESLANJE

Veslački klub Glagoljaš ▶▶ 091/201863
Veslački klub Jadran ▶▶ 211-021, 098/9783343

DIZANJE UTEGA

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



Korino Prijčić



AUTOMOBILIZAM I KARTING

Auto klub Rijeka ▶▶ 212-442, 099/2368010
Autoklub RI autosport Rijeka ▶▶ 091/1521303

BRIDGE

Bridge klub Rijeka ▶▶ 099/5319225

SPORTOVI ZA DOB OD 12 GODINA



Rugby klub Rijeka

ORIJENTACIJSKO TRČANJE

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



Ronilački klub »Nevera«

PIKADO

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

PLIVANJE PERAJAMA I BRZINSKO RONJENJE

Ronilački klub Nevera ▶ 091/4375101

RUGBY

Rugby klub Rijeka
▶ 091/3220021, 099/4452535

ALPINIZAM

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
▶ 091/7695319

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.

Savez športova osoba s invaliditetom PGŽ-a ▶ 312 224
Sportski 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. Atletski klub osoba s invaliditetom Srce ▶ 213-833, 091/5663251

PLIVANJE je jedan od osam sportova zastupljenih od Paraolimpijskih igara 1960. godine u Rimu, a sada je



Luka Wagner i Kristijan Trampuz



Darija Ljevar

jedan od najpopularnijih sportova. Muški i ženski natjecatelji se klasificiraju po funkcionalnim sposobnostima za praktiranje 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 ▶ 098/431295

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 ▶ 099/311578

STOLNI TENIS

Stolnoteniski klub osoba s invaliditetom ▶ Rijeka 091/5067453

DRESURNO JAHANJE je postalo dio Paraolimpijskih igara 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. Dopusšteno je koristiti razna pomagala. Klub dresurnog jahanja za osobe s invaliditetom Pegaz ▶ 098/329766

BOČANJE je dugi niz godina tretirano kao slobodna aktivnost te je uvedeno kao paraolimpijski sport u New Yorku 1984. godine. Igra se 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 i ekipnim natjecanjima te paru. Natjecatelji s intelektualnim poteškoćama natječu se u posebnoj konkurenciji. Sport se sastoji od četiri runde u pojedinačnoj konkurenciji i paru te šest rundi u ekipnoj konkurenciji. Bočanje se igra na tvrdoj podlozi, a cilj je da se baci posebna mekana vrsta boće što bliže na posebnoj ciljanoj lopti koja se zove »jack«. Bočarski klub osoba s invaliditetom Pulac 098/9519229, 091/6063612

SPORTSKI KLUB SLIJEPIH RIJEKA

Sport slijepih i slabovidnih osoba se u Primorsko-goranskoj županiji i u Rijeci prakticira pod okriljem sportskog kluba slijepih Rijeke. Sportovi koji se prakticiraju su kuglanje, pikado, šah te drugi rekreativni sportovi. Sportski klub slijepih Rijeke ▶ 095 501 6072 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 Sportskog saveza osoba s invaliditetom Grada Rijeke je uključivanje što većeg broja osoba s invaliditetom, a posebno mladih osoba s invaliditetom, u aktivno bavljenje sportom. Uz navedeno, Savez sudjeluje u organizaciji sportskih natjecanja osoba s invaliditetom te promociji sporta. Za sve informacije o sportu osoba s invaliditetom u gradu Rijeci možete se obratiti u ured tajništva Saveza.



Stolnotenisačice Rijeke

RIJEČ STRUČNJAKA

Kako odabrati najbolji klub za svoje dijete?



Brojni klubovi borit će se za pažnju vas i vašeg djeteta, početnika u sportu. Svaki će vas uvjeravati da je vašem djetetu mjesto baš u tom sportu i baš u tom klubu. Evo na što biste trebali obratiti pažnju kako biste zaista izabrali najbolje okruženje za prve korake vašeg djeteta u sportu.

Djeca se bave sportom jer im je to zabavno. Kada ih pitamo što sport čini zabavnim, na vrhu hijerarhije je samo sudjelovanje u sportskom nadmetanju, slaganje sa suigračima, trener koji ih poštuje (voli) i ulaganje truda. Stoga, poželjno okruženje za vašeg malog sportaša ono je koje će poticati zabavu, u kojem će svako dijete imati priliku sudjelovati i ostvariti uspjeh. Prva faza sportskog treninga je »treniranje da bi se igrali«.

Najvažnija osoba za izbor mjesta za trening vašeg djeteta je trener. Sigurno želite da s vašim djetetom radi educirani trener koji će pokazati znanje, ali i puno entuzijazma i razumijevanja za potrebe malog djeteta. Poželjno je da osoba kojoj ćete povjeriti dijete ulaže u svoje znanje ili da u klubu ima stručne suradnike koji će činiti ozbiljan i stručan tim. Loš klub s dobrim trenerom je bolji izbor od dobrog kluba s lošim trenerom.

Pobjeđivanje i osvajanje trofeja pri dnu su liste razloga važnih za djecu kod bavljenja sportom. Zapravo, najveća frustriranost djece i razlog odustajanja od sporta je pritisak roditelja i trenera zbog čega bavljenje sportom prestaje biti zabavno. Zbog toga alarmantne dvije trećine djece odustaju od bavljenja sportom do 13 godine. Povezanost sportskog uspjeha u mlađoj dobi sa sportskim uspjehom u odrasloj dobi je iznimno mala. Istraživanje na više stotina sportaša u nogometu, odbojci, judu i plivanju pokazalo je da samo trećina mladih sportaša toliko dobrih da nastupaju na međunarodnim natjecanjima uopće ostane u sportu u odrasloj dobi. Zato izbjegnite klubove koji naglašavaju svoje rezultatske uspjehe. Da, neki će u njima te uspjehe zaista ostvariti. No, većina djece će biti odbačena i frustrirana. Izbjegnite klubove koji prodaju puno putovanja i turnira koje vašem početniku ne trebaju jer nije još spreman za takvo sudjelovanje u sportu. Izbjegnite nestručne osobe »koje djeca jako vole« i koje će svoju afirmaciju tražiti kroz vaše dijete. Pokušajte razumjeti da, koliko god izaziva trenutno ispunjenje, medalja oko vrata osmogodišnjaka nije ono što njemu treba, niti je garancija ičega.

Najviše ćete pomoći svoj djetetu ako ga pitate koliko se zabavio i što je naučio. Zaboravite rezultate. Ako od najmanjeg uzrasta opteretimo djecu, ona će manje naučiti i prije izgorjeti. Pustite ih da emotivno i tjelesno odrastaju svojim tempom i možda jednog dana dočekate sportaša spremnog za natjecanje i postignuće. Bit će vam zahvalni.

Petar Nikolić,
dipl. psiholog i UEFA A nogometni trener

Raznovrsna prehrana i hidratacija



Sportska prehrana će uz zadovoljenje energetskih i hranjivih potreba omogućiti dobro zdravlje, učinkovitost sportskih izvedbi, oporavak i prevenciju ozljeda. Treba biti dobro organizirana i planirana, ali je naglasak na zadovoljenju većih energetskih i hranjivih potreba te redovite hidratacije, osobito kod adolescenata, zbog vrlo intenzivnog rasta i razvoja. Oni koji ne vode dovoljno računa o svojoj prehrani su umorni, razdražljivi i letargični, slabije održavaju interes i užitak u odabranom sportu, a moguće je i rizik od ozljede. Sportašima treba omogućiti i poticati ih da imaju pravilnu, raznovrsnu i dobro organiziranu prehranu kako bi izdržali svakodnevne treninge. To znači da su im potrebni hranjiviji i redoviti obroci, osobito doručak i hranjivi međuobroci.

Uravnoteženom i raznovrsnom prehranom u pet ili šest dnevnih obroka treba raspodijeliti sve hranjive tvari (proteini, masti, ugljikohidrati) tijekom dana. Unos ugljikohidrata treba prilagoditi svojim dnevnim potrebama potrošnje energije. Preporučaju se izvori složenih ugljikohidrata (integralne žitarice, povrće, mahunarke, voće, orašasto voće i sjemenke) te izbjegavanje industrijskih proizvoda s jednostavnim ugljikohidratima (grickalice, pekarski proizvodi, slatkiši, zaslađeni napitci...). U svakom obroku treba biti dobar izvor proteina (jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, manje masno meso, riba, grahorice, orašasto voće). Proteini i ugljikohidrati važni su za oporavak nakon treninga i natjecanja, a mogu se konzumirati mlijeko i mliječni proizvodi, jogurt s voćem te povrće s mesom. Unos masti treba biti u rasponu od 20 do 35% ukupnog dnevnog unosa energije, od toga ne više od 10% ukupne energije od zasićenih i trans masti (masnoće u mesu, mliječni proizvodi, pržena hrana, industrijski prerađeni proizvodi, keksi, pekarski proizvodi). Preporučaju se nezasićene masnoće poput maslinovog ulja, orašastog voća, sjemenki lana, čije, suncokreta i buče te plave ribe. Pravilna, raznovrsna i dobro organizirana prehrana bogata mliječnim proizvodima, mesom, ribom, jajima, orašastim voćem, povrćem i voćem, sjemenkama, te integralnim žitaricama omogućit će dovoljnu količinu energije i svih hranjivih tvari.

Unos tekućine, najbolje vode, jednako je važan kao i unos hrane za dobro zdravlje i sportske izvedbe. Potrebna količina tekućine je individualna. Ne preporuča se korištenje zaslađenih, gaziranih ili sportskih napitaka umjesto vode jer mogu dati nepotrebnu energiju i određene nepotrebne sastojke.

Više savjeta i informacija oko planiranja i organizacije prehrane djece sportaša možete naći na web stranici www.skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost.

Gordana Kenđel Jovanović,
dipl.ing.nutr.

Briga za zdravlje sportaša



Briga za zdravlje sportaša je svrha rada liječnika sportske medicine. Na temelju obveznih sportsko-medicinskih preventivnih pregleda djeteta budućeg sportaša daje se ocjena sposobnosti za bavljenje nekim sportom. Takav pregled mora zadovoljiti stručne kriterije Hrvatskog društva za sportsku medicinu, koji uključuju: uzimanje općih podataka (opća i sportska anamneza), antropometrijska mjerenja, klinički pregled, funkcionalna ispitivanja (spirometrija, EKG), osnovne i proširene laboratorijske pretrage po potrebi i procjenu opće fizičke spremnosti i potencijala djeteta sportaša. Liječnik specijalist sportske medicine može tražiti dodatne preglede i obrade kod drugih liječnika specijalista. Prema Zakonu o sportu sistematski pregledi rade se dva puta godišnje, odnosno svakih šest mjeseci. Naglasak je na kardiološkoj obradi (EKG), ako se pronade sumnjiv nalaz takvo dijete šalje se na dodatnu kardiološku obradu (ergometrija i ultrazvuk srca). Cilj je prevenirati iznenadnu srčanu smrt u sportaša.

Ove godine značajno je povećana kvaliteta zdravstvene skrbi djece i mladih sportaša PGŽ-a i Rijeke otvaranjem Sportske ambulante u Dvorani mladosti na Trsatu. U planu je postupno uvođenje e-zdravstvenih kartona za praćenje baze podataka sportaša.

Preporučam da se djecu predškolskog uzrasta uvodi u sport postupno, kroz sportske igraonice za bazične sportove. To je dobra podloga za kasniji odabir sporta jer su danas mogućnosti izbora velike. Sve je nekako ubrzano pa je sve više sportskih ozljeda i oštećenja kod djece. Ozljede je nemoguće predvidjeti i može ih uzrokovati bilo koja mehanička trauma.

Oštećenja ili sindromi prenaprezanja nastaju iz dvaju glavnih razloga. Prvi je ubrzan rast djeteta, a drugi razlog je pretreniranost (u kombinaciji s neadekvatnim podlogama ili lošom opremom) koja nepripremljeno tijelo djeteta dovodi do ozljeđivanja. Osnovna prevencija su kvalitetne vježbe istezanja prije i poslije treninga.

Najnoviji statistički podaci o tjelesnoj (ne)aktivnosti, prekomjernoj težini, ovisnostima i vremenu provedenom pred ekranima kod hrvatske djece i mladeži su zabrinjavajući! Najbolji lijek je bavljenje sportom.

dr. mr. sc. Neven Martinović,
sportsko-ronilački liječnik

Impresum

Predsjednica Uprave: Ankica KRULJAC

v. d. glavnog urednika: Anto RAVLIĆ

Urednica priloga: Ivana VAUPOTIĆ

Grafički urednik: Dragan ČIKARA

Fotografije: NL arhiva

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

HRVATSKI OLIMPIJSKI DAN 2018.



U organizaciji Zajednice sportova Primorsko-goranske županije i Riječkog sportskog saveza u ponedjeljak 10. rujna 2018. godine na Korzu održat će se demonstracija i predstavljanje sportova od 10 do 12 sati povodom obilježavanja Hrvatskog olimpijskog dana. U sklopu programa predstaviti će se 21 sport, sport osoba s invaliditetom, program za djecu sportska početnica. Brojni treneri i voditelji udruga i klubova bit će Vam na raspolaganju da biste iz prve ruke dobili informacije o sportu koji vas interesira. U prezentaciju sportova i sportskih aktivnosti bit će uključeno petstotinjak djece različitih dobnih skupina iz 30-ak sportskih klubova i saveza.

Program 10.09.2018. KORZO

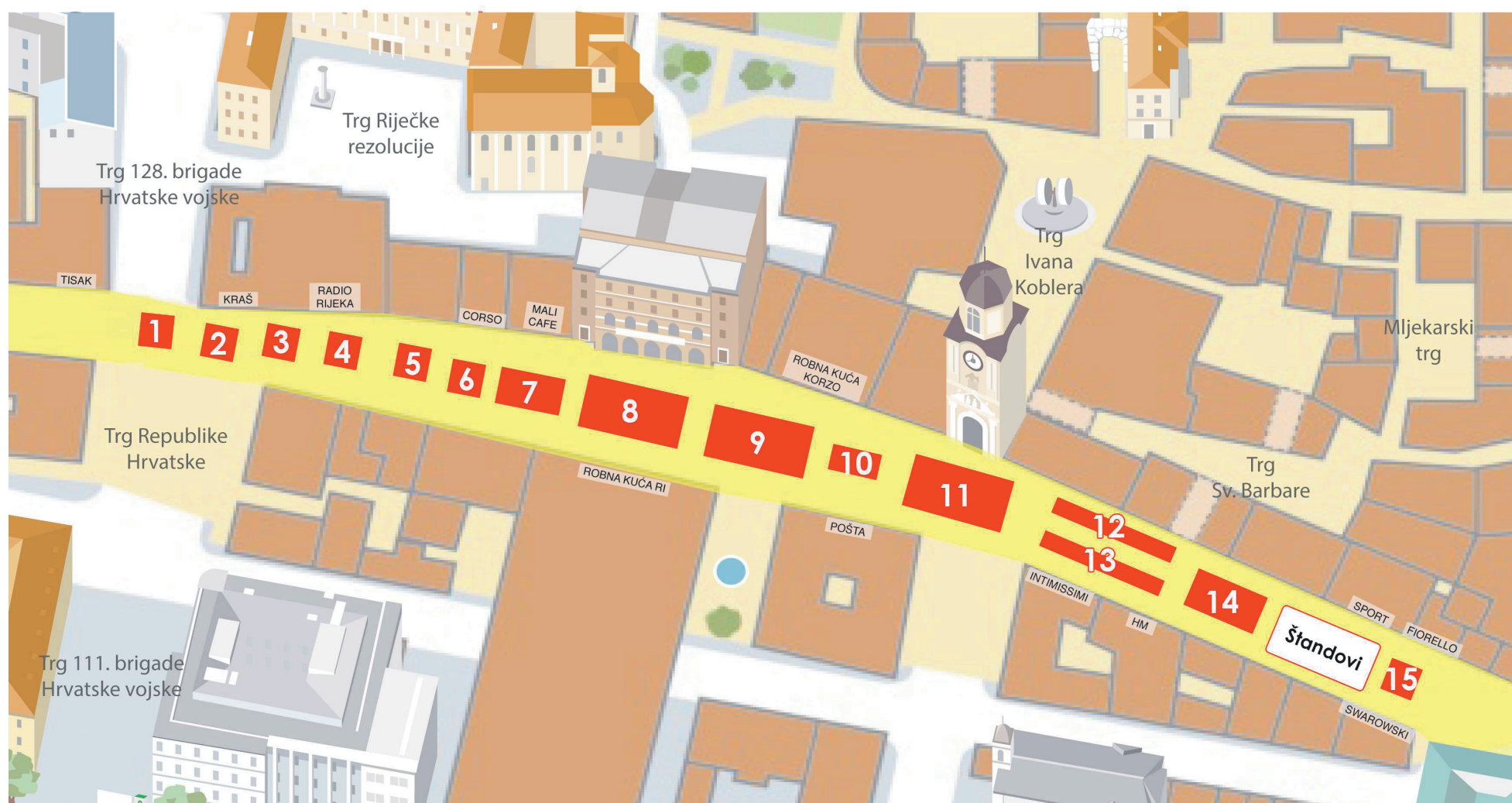
10: početak demonstracije i predstavljanja sportova
11: podizanje Olimpijske zastave i pozdravni govori
obilazak olimpijaca po sportskim terenima
12: završetak demonstracije i predstavljanja sportova

Sportovi koji se prezentiraju

Atletika
Boćanje
Gimnastika
Judo
Karate
Kendo
Košarka
Odbojka
Plivanje
Ronilaštvo
Rukomet
Sinkronizirano plivanje
Skijanje
Skokovi u vodu
Sport osoba s invaliditetom
Streličarstvo
Teakwondo
Tenis
Vaterpolo
Veslanje

Pokrovitelji: HOO, Grad Rijeka, Primorsko-goranska županija

HRVATSKI OLIMPIJSKI DAN 2018.



- | | | | |
|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|
| 1. Sport osoba s invaliditetom | 5. Tenis škola | 9. Rukomet | 13. Atletika |
| 2. Judo | 6. Gimnastika | 10. Kendo | 14. Tenis |
| 3. Taekwondo | 7. Odbojka | 11. Nogomet | 15. Veslanje |
| 4. Karate | 8. Košarka | 12. Boćanje | |

Štandovi za prezentaciju sportova biti će postavljeni između 14. i 15. terena. Na štandovima će se predstaviti: vaterpolo, plivanje, skokovi u vodu, sinkronizirano plivanje, ronilaštvo, skijanje, streličarstvo.