



2025
2026

VODIČ ZA UPISE U SPORTSKE KLUBOVE

SADRŽAJ

Uvod	2
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 4 do 6 godina – bazični sportovi	3
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	9
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 9 do 12 godina – ekipni sportovi	13
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 9 do 12 godina – individualni sportovi	17
Programi prilagođeni za početak bavljenja sportom u dobi od 12 godina	20
Parasport	24

VODIČ ZA UPIS DJECE U SPORTSKE KLUBOVE

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 i županiji. 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
Katja Luketić, glavna tajnica Zajednice sportova
Primorsko-goranske županije*

Važnost bavljenja sportom

Anđelko 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

aktivnostima smisao, čovjek je osmislio sportske aktivnosti. Sport je osim biološke potrebe, s vremenom počeo zadovoljavati i psihološke potrebe, samopouzdanje, motivaciju, suočavanje sastresom, 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 usvakodnevni 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, osjećajuse samopouzdanijima, a posljedično i motiviranijima, razvijaju socijalne vještine i lakše prihvaćaju različitost. Današnji način života i trendovi virtualne komunikacije putem društvenih mreža i online igrice 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 mobitel (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.

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



Atletika



Gimnastika



Plivanje



Judo

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

Atletika

Atletski klub GROBNIK	Čavle	095 905 06 33	akgrobnik@gmail.com
Atletski klub JADRAN Crikvenica	Crikvenica	091 520 52 75	akjadranc@gmail.com
Atletski klub KRK	Krk	098 289 661	atletskiklubkrk@gmail.com
Atletski klub KVARNER	Rijeka	099 264 38 59	akkvarner@akkvarner.hr
Atletski klub LIBURNIJA	Rijeka	095 900 46 61	andrija.pavicic.ap@gmail.com
Atletski klub LOŠINJ	Veli Lošinj	098 188 27 65	atletskiklub.losinj@gmail.com
Atletski klub RIJEKA	Rijeka	091 252 92 65	atletski.klub.rijeka@gmail.com
Atletski klub VIŠKOVO	Viskovo	098 591 469	a.k.viskovo@gmail.com

Gimnastika

Gimnastički klub OMIŠALJ-NJIVICE	Omisalj	095 202 02 05	gkomisalnjjivice@gmail.com
Gimnastički klub Opatija	Opatija	091 169 27 20	gk.opatija@gmail.com
Gimnastički klub RIJEKA	Rijeka	091 230 23 20	gimnastickiklubrijeka@gmail.com
Gimnastički klub Viškovo	Viskovo	091 298 13 71	gk.viskovo@gmail.com
Gimnastički klub VITA	Rijeka	091 169 27 20	gimnasticki.klub.vita@gmail.com

Plivanje

Crikvenički plivački klub	Crikvenica		anamarijapahlic@gmail.com
Plivački klub PRIMORJE	Rijeka	098 943 92 88	pkprimorje@gmail.com; bojan@pk-primorje.hr
Plivački klub DELNICE	Delnice	091 159 6707	joya.mladen@gmail.com
Plivački klub Kantrida	Rijeka	091 793 96 02	info@pkkantrida.hr
Plivački klub NEVERA	Rijeka	098 904 58 89	pknevera@gmail.com

Judo

Judo klub KRK	Krk	098 962 15 78	judohrast@gmail.com
Judo klub KVARNER	Rijeka	095 900 73 72	judo.kvarner@gmail.com
Judo klub RIJEKA	Rijeka	098 962 74 47	judoklubrijeka@gmail.com
Judo klub SAMURAI	Bakar	092 229 98 23	samurai.bakar@gmail.com
Judo klub HERO JUDO ACADEMY	Crikvenica	099 402 62 64	fabian@hero.hr
Judo klub LIBURNIJA	Opatija	091 130 53 05	judoklubliburnija@gmail.com
Judo klub LOŠINJ	Lošinj	095 908 52 69	judolosinj@gmail.com
Judo klub KVARNER Viškovo	Viškovo	095 900 73 72	judo.kvarner@gmail.com

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



Tenis

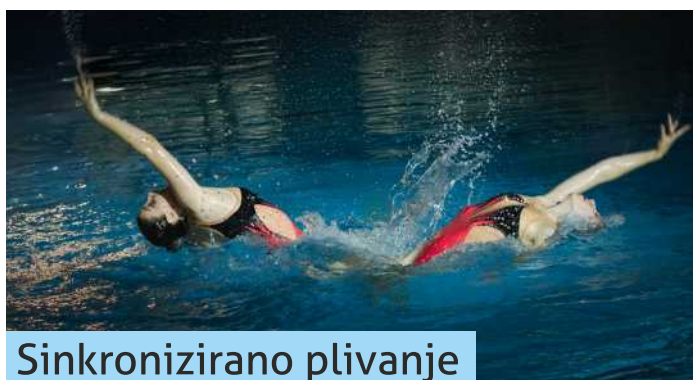


Kickboxing



Skijanje

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



Karate

Karate klub CHAMPION	Rijeka	098 980 77 99	pernus.rene@gmail.com
Karate klub DELTA	Rijeka	091 251 56 75	dinamik07@gmail.com
Karate klub GROBNIČAN	Čavle	099 368 94 20	karateklub.grobnican@gmail.com
Karate klub KASTAV	Kastav	091 220 09 20	karatekastav@gmail.com
Karate klub KOSTRENA	Kostrena	091 509 22 21	vanessacvjetan@gmail.com
Karate klub KRK CROATIA	Krk	091 577 30 96	roksandic.samuel@gmail.com
Karate klub METAL	Matulji	098 371 381	lucin_rjhg@yahoo.com
Karate klub NEVERA	Rijeka	092 247 62 35	karatenevera@gmail.com
Karate klub NO KACHI	Rijeka	098 171 46 38	knokachi@gmail.com
Karate klub OPATIJA	Opatija	098 403 505	dragutingalina@gmail.com
Karate klub PRIMORJE	Rijeka	098 980 77 99	bebek.ivana@yahoo.com
Karate klub RAB-ENPI	Rab	098 822 707	naletina.zdravko.enpi@gmail.com
Karate klub RI-CROATIA	Rijeka	098 206 497	karate.rijeka@gmail.com
Karate klub RIJEKA	Rijeka	095 563 09 76	tanja.desa@jgl.hr
Karate klub TAD RIJEKA	Rijeka	098 214 739	miso.berak@gmail.com
Karate klub Zamet	Rijeka	091 200 18 16	mimatkovic@gmail.com
Športski karate klub LOŠINJ	Mali Lošinj	091 286 60 86	gabor.mihailovic@ri.t-com.hr
Karate klub VIŠKOVO	Viškovo	091 420 04 04	karateklubkachi@gmail.com

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

Tenis

Tenis klub KASTAV	Kastav	091 122 34 60	
Tenis klub KOSTRENA	Kostrena	097 624 73 60	tenisklubkostrena@gmail.com
Tenis klub KOZALA	Rijeka	098 185 35 94	
Tenis klub KVARNER	Rijeka	098 259 954	info@tkk.hr; padjentennis@yahoo.com
Tenis klub OPATIJA	Opatija	091 542 57 77	tenisopatija1931@gmail.com
Tenis klub PEČINE	Rijeka	098 510 221	branko.marovic.mar@gmail.com
Tenis klub RIJEKA	Rijeka	098 375 608	darko.prazic@ri.htnet.hr
Tenis klub RUKAVAC	Matulji	098 815 147	sepic_marko@yahoo.com
Tenis klub WIMBLEDON	Rijeka	091 507 83 30	
Teniski klub "Rudno" Kastav	Kastav	098 959 61 89	ivana_budiselic@hotmail.com
Tenis klub RONI	Rijeka	091 122 34 60	ronaldbertos@yahoo.com
Tenis klub SUŠAK	Rijeka	098 472 730	miran.cofek@ri.t-com.hr
Teniski klub Lošinj-Jadranka	Mali Lošinj	098 174 24 77	

Kickboxing

Kick boxing klub OMIŠALJ	Omisalj	097 788 31 34	vicevicwilliam@gmail.com
Kick boxing klub SVETI MATEJ	Viškovo	098 979 14 17	majk1@net.hr
Kickboxing klub BURA	Kostrena	091 510 15 90	ante.vicevic@ri.t-com.hr
Kickboxing klub DRAGA	Rijeka	099 735 09 99	ivan.lisac@ri.t-com.hr
Kickboxing klub FIGHT KLUB	Klana		bilenp23@yahoo.com
Kickboxing klub FRANKOPAN	Kraljevica	091 521 19 34	luka@kickboxing-rijeka.com
Kickboxing klub MEGA CENTAR	Rijeka	091 784 10 83	igorivosevic@yahoo.com
Kickboxing klub OFC Opatija	Opatija	098 700 000	info@ofc.hr
Kickboxing klub SPORT LIFE	Rab		nenadtrapp@gmail.com
Kick-boxing klub SUŠAK	Rijeka	091 550 89 67	branko.fibinger@gmail.com
Kickboxing klub MALINSKA	Malinska-Dubašnica		predrag.znaor@gmail.com
Kickboxing klub ADRIA GYM	Čavle		sinisa.galjanic@gmail.com
Kickboxing klub EXCALIBUR	Mali Lošinj	098 873 703	radenko.nikolic.kbk.excalibur@gmail.com

Sportovi na snijegu

Trkačko skijaški klub RAVNOGORAC	Ravna gora	099 873 5812	tsk.ravnogorac@gmail.com
Skijaški klub BJELOLASICA	Mrkopalj		sd.bjelolasica@gmail.com
Skijaški klub GORANIN	Delnice	092/266-2017	skijaskiklubgoranin@gmail.com
Skijaški klub POLET	Skrad	098 887 297	polet.skrad@gmail.com
Skijaški klub RUDNIK	Tršće	098/448-282	ski.rudnik@gmail.com
Ski-klub RIJEKA	Rijeka	098 259 808	info@ski-rijeka.hr
Snowboard klub NINE	Rijeka	091 782 04 10	info@nine.com.hr
Snowboard klub RI-FUN	Rijeka	091 555 59 76	bilen.rifun@gmail.com
Trkačko skijaški klub BUDUĆNOST	Moravice	098 424 475	
Trkačko skijaški klub RIJEKA - ČAVLE	Čavle	098 963 42 63	darko.malinaric@ri.t-com.hr
Biatlon klub BJELOLASICA MRKOPALJ	Mrkopalj	098 447763	sd.bjelolasica@gmail.com
Biatlon klub Brod Moravice	Brod Moravice	095 902 7911	dolores2505@gmail.com
Biatlon klub GORANIN	Delnice	092 2662 017	naglicbiathlon@gmail.com
Biatlonski klub Polet Skrad	Skrad	098 887 297	polet.biatlon@gmail.com

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

Taekwondo

Taekwon-do klub RIJEKA – ITF verzija	Rijeka	091 411 87 50	milan.spasojevic@ri.t-com.hr
Taekwon-do klub VELEBIT	Rijeka	091 505 02 84	tkvelebit@gmail.com
Taekwon-do klub DRENOVA	Rijeka	091 577 2263	tkddrenovarijeka@gmail.com
Taekwon-do klub GROBNIK	Čavle	091 223 03 08	jurica.prpic@gmail.com
Taekwon-do klub INTENSE	Selce	095 903 48 90	tkdintense@gmail.com
Taekwon-do klub HALUBJAN	Viškovo	091 505 02 84	tkhalubjan@gmail.com
Taekwon-do klub FRANKOPAN	Rijeka	091 760 57 17	tutaforza@gmail.com
Taekwon-do klub KRALJEVICA	Kraljevica	091 521 19 34	zl.anicic@gmail.com
Taekwon-do klub PRIMORJE	Rijeka	091 459 22 06	primorje.rijeka2018@gmail.com
Taekwon-do klub RJEČINA - Jelenje	Jelenje	091 228 98 83	taekwondo.rjecina@gmail.com
Taekwon-do klub SUŠAK	Rijeka	091 545 46 18	tksusak@gmail.com

Šah

Šahovski savez PGŽ	Rijeka	051 336 781	sahsavezpgz@gmail.com
--------------------	--------	-------------	-----------------------

Umjetničko plivanje

KLUB UMJETNIČKOG PLIVANJA PRIMORJE AQUA MARIS	Rijeka	091 724 50 07	ured@primorje-sinkro.hr
---	--------	---------------	-------------------------

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 samoefikasnosti. Djeca se uče analizirati vlastito ponašanje i postupke. Svojim ponašanjem vršnjaci mogu biti primjeri kako se ponašati. Lakše se prihvaćaju različitosti.



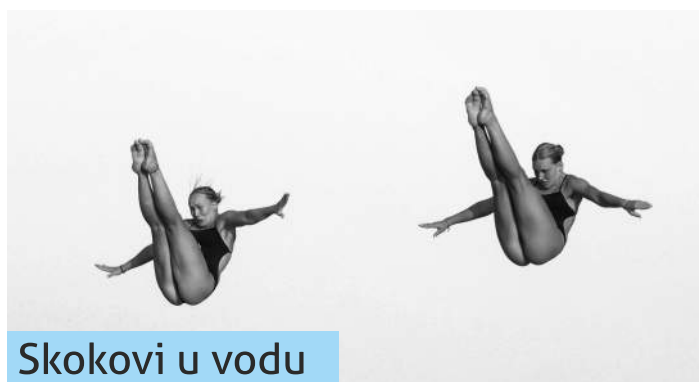
Jedrenje



Stolni tenis



Plivanje perajama
i brzinsko ronjenje



Skokovi u vodu

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



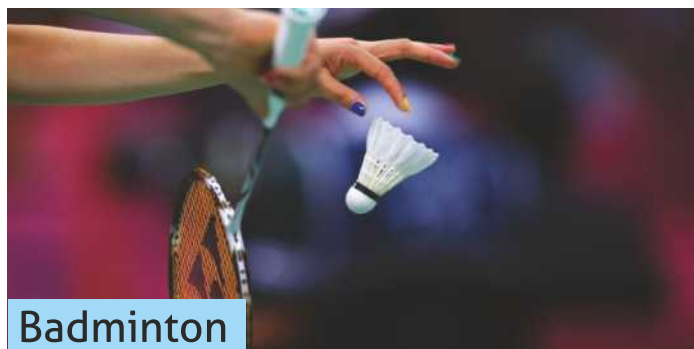
Triatlon



Boćanje



Sanjkanje



Badminton

Jedrenje

Jedriličarski klub REFUL	Cres	098 227 454	refulcres@gmail.com
Jedriličarski klub Croatia	Ičići	098 354 659	jk.croatia.opatija@gmail.com
Jedriličarski klub 3.MAJ	Rijeka	091 126 02 01	info@jk3maj.hr
Jedriličarski klub GALEB	Kostrena	098 480 559	ycgaleb@gmail.com; milko.volaric@gmail.com
Jedriličarski klub ISTRA Lovran	Lovran	099 802 10 82	krizman.mario@gmail.com
Jedriličarski klub JADRO	Crikvenica	091 560 64 00	mmirakul@hi.t-com.hr
Jedriličarski klub JUGO - Mali Lošinj	Mali Lošinj	098 329 608	info@jk-jugo.hr
Jedriličarski klub MALINSKA	Malinska-Dubašnica	098 259 103	jkmalinska@gmail.com
Jedriličarski klub Opatija	Opatija	092 275 15 65	sailing.club.opatija@gmail.com
Jedriličarski klub ORION	Mošćenička Draga	095 597 90 82	istaraj@gmail.com
Jedriličarski klub OŠTRO	Kraljevica	091 539 29 33	jkostro.kraljevica@gmail.com
Jedriličarski klub PLAV KRK	Krk	097 740 74 13	jkplav1876@gmail.com
Jedriličarski klub VIHOR	Baška	091 185 69 22	polonijo.email@gmail.com
Jedriličarski klub YACHT CLUB BURIN	Novi Vinodolski	098 614 389	franzanic99@gmail.com; morchich@yahoo.com
Jedriličarsko društvo VAL	Crikvenica	098 960 69 12	robertjurincic@yahoo.com; val.crikvenica@gmail.com
Jedriličarski klub Osco	Opatija	098 369 530	daira1@ri.t-com.hr
Jedriličarski klub Punat	Punat	091 929 98 28	yep@marina-punat.hr
DSNM Volosko	Opatija	099 313 22 54	dsnmwindsurf@gmail.com
Volosko Sailing	Opatija	091 299 99 92	voloskosailing@gmail.com

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

Stolni tenis

Stolnoteniski klub CRIKVENICA	Crikvenica	091 525 14 51	dubravka.pobor@gmail.com
Stolnoteniski klub KVARNER	Rijeka	099 311 36 93	livio55555@gmail.com
Stolnoteniski klub MALINSKA-DUBAŠNICA	Malinska-Dubašnica	099 202 18 47	cedomir.miler@grad-krk.hr
Stolnoteniski klub OPATIJA-08	Opatija	098 183 22 75	diego.lipovsek@gmail.com
Stolnoteniski klub SVETI JAKOV	Jadranovo	091 976 83 86	dominik.salma@gmail.com
Stolnoteniski športski klub SRDOČI	Rijeka	095 508 81 84	ozren.cuculic@gmail.com
Stolnoteniski klub Matulji	Matulji	098 425 515	stkmatulji97@gmail.com
Stolnoteniski klub Lošinj	Mali Lošinj	095 905 28 43	goran.losinj@gmail.com

Plivanje perajama i brzinsko ronjenje

Klub podvodnih aktivnosti 3. maj	Rijeka	099 613 6192	rozitakuzma@gmail.com;kpa3maj@gmail.com
Klub podvodnih aktivnosti ADRIA	Kraljevica	098 328 059	kpa.adria.kraljevica@gmail.com
Klub podvodnih aktivnosti KOSTRENA	Kostrena	091 1516492	joso.bilic1@gmail.com
Ronilački klub NEVERA	Rijeka	091 437 51 01	rknevera@gmail.com
Ronilački klub Ocean	Rijeka	091 881 82 83	petar.klovvar91@gmail.com
SRD VIŠEVICA	Fužine	098 973 37 72	srdivsevica@gmail.com
Klub daljinskog plivanja PRIMORJE	Rijeka	098 500 343	info@kdp-primorje.hr

Skokovi u vodu

Klub skokova u vodu PRIMORJE 2010	Rijeka	091 154 50 81	kpv.primorje2010@gmail.com
-----------------------------------	--------	---------------	----------------------------

Triatlon

Triatlon klub MATULJI	Matulji	091 252 28 26	triatlon.klub.matulji@gmail.com
Triatlon klub RAB	Rab	098 415 816	triatlonklubrab@gmail.com
Triatlon klub RIVAL	Rijeka	098 398 202	triatlonklubrivalrijeka@gmail.com
Triatlon klub TRITON	Rijeka	091 555 09 66	tktriton@gmail.com
Triatlon klub GORSKI KOTAR	Lič	098 329 859	tkgorskikotar@gmail.com

Boćanje

Boćarski klub "ČAVLE ŠB"	Čavle	099 663 35 54	bk.cavlesb@gmail.com
Boćarski klub DRENOVA	Rijeka	099 372 01 05	renataseverdija@yahoo.com
Boćarski klub DRIVENIK	drivenik	098 559 548	tusdalibor@gmail.com
Boćarski klub GORNJI KRAJ - Ladvić	Crikvenica	091 242 45 06	ratko.denes@crikvenica.hr
Boćarski klub KASTAV	Kastav	091 556 70 00	bkkastav@gmail.com
Boćarski klub KOSTRENA	Kostrena	091 722 41 14	tstimac95@gmail.com
Boćarski klub Križišće	Bakar	091 153 88 85	juricicsanjina@gmail.com
Boćarski klub LOVRAN	Lovran	091 621 95 57	sandro.abram@hops.hr
Boćarski klub MARČELJI	Viškovo	099 375 00 03	Bkmarcelji1983@gmail.com
Boćarski klub RIJEKA	Rijeka	091 612 53 70	davor.cuska07@gmail.com
Boćarski klub SVETI JAKOV	Crikvenica	091 572 95 39	ivicasaban4@gmail.com
Boćarski klub SVETI ROK	Klana	091 180 82 83	f.karlovic@gmail.com
Boćarski klub ZAMET	Rijeka	091 201 06 65	guljasandro@gmail.com
Boćarski klub FRANKOPAN	Čavle	099 329 64 87	bobangrobnik@gmail.com
Boćarski klub Ledenice	Ledenice	098 726 024	j.draginic@gmail.com
Boćarski klub Poljane	Opatija	091 950 56 52	bcpoljane1982@gmail.com
Ženski boćarski klub Škrlevo	Bakar	092 301 02 67	gordanafumic957@gmail.com

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

Sanjkanje

Sanjkaški klub Kupjak	Ravna Gora	098 190 5676	sak.kupjak@gmail.com
Sanjkaški klub Lokve	Lokve	091 500 7591	sanjkanje@lokve.hr
Sanjkaški klub Prepnek	Delnice	098 171 83 76	risdelnice@gmail.com

Badminton

Badminton klub RUKAVAC	Matulji	098 815 147	sepic_marko@yahoo.com
Badmintonski klub SUŠAK	Rijeka	099 531 2398	ilic_damir@yahoo.com

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

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.



Vaterpolo



Košarka



Nogomet



Rukomet



Odbojka

Važnost bavljenja sportom

Andelko 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 dobrobiti bavljenja grupnim - ekipnim sportovima.

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

Vaterpolo

Vaterpolo klub CRIKVENICA	Crikvenica	095 907 75 74	vk.crikvenica@gmail.com
Vaterpolo klub LOŠINJ	Mali Lošinj	091 566 60 51	vklosinj@gmail.com
Vaterpolo klub OPATIJA 1981	Opatija	098 286 206	vaterpolo.klub.kvarner@ri.t-com.hr
Vaterpolo klub PRIMORJE-ERSTE BANKA	Rijeka	095 394 68 63	vaterpolo.klub.primorje@gmail.com

Košarka

Košarkaški klub CRES	Cres	091 576 30 25	medaric.andrea@gmail.com
Košarkaški klub CRIKVENICA	Crikvenica	091 769 08 74	kkcrikvenica@gmail.com
Košarkaški klub Flumen Sancti Viti	Rijeka	091 298 51 38 / 098 461 439	kkfsvrijeka@gmail.com
Košarkaški klub JADRANKA	Mali Lošinj	098 942 32 81	marko.krstacic.galic@gmail.com
Košarkaški klub Jelenje -Dražice	Jelenje	091 792 75 75	info@kkjelenje-drazice.com
Košarkaški klub MATULJI	Matulji	098 920 63 16	tinjura@gmail.com
Košarkaški klub GORANSKI MEDVJEDI	Delnice	098 701 023	petra.frankic.ri@gmail.com
Košarkaški klub KASTAV	Kastav	091 274 06 55	bc.kastav@gmail.com
Košarkaški klub KOSTRENA	Kostrena	091 536 83 65	sinisa.kuharic@gmail.com
Košarkaški klub KRALJEVICA	Kraljevica	098 200 079	igor.turina@igh.hr
Košarkaški klub KRK	Krk	091 895 63 68	emil.vlaisaljevic@ponikve.hr
Košarkaški klub KVARNER	Rijeka	098 164 75 48	info@kvarner2010.hr
Košarkaški klub Rab	Supetarska Draga	095 476 05 43	zmatusan58@gmail.com
Košarkaški klub RI-BASKET	Rijeka	099 223 34 44	kkribasket@yahoo.com
Košarkaški klub SV. MATEJ	Viškovo	091 621 84 38	dinoklaic.ri@gmail.com
Košarkaški klub ŠKRLJEVO	Škrležvo	091 250 29 94	skrljevo@gmail.com; vice.sep1@ri.t-com.hr
Košarkaški klub VIŠKOVO	Viškovo	095 901 48 41	kkviskovo@gmail.com
Košarkaški klub ZAMET	Rijeka	091 254 11 34	vuk814@gmail.com
Ženski košarkaški klub ARX	Crikvenica	099 789 89 14	kresimir.kozlevcar@gmail.com
Ženski košarkaški klub RIJEČANKA	Rijeka	091 252 75 13	zkkrijecanka@yahoo.co.uk
Košarkaški klub Kvarner Junior	Rijeka	091 644 63 46	tajnik@kkkvarnerjunior.hr

Rukomet

Rukometni klub CRES	Cres	091 501 71 34	rukometni.klub.cres20@gmail.com
Muški rukometni klub KOZALA	Rijeka	091 537 17 38	info@mrk-kozala.hr
Primorska škola rukometa SELCE	Crikvenica	092 306 20 36	ibilich8@yahoo.com
Rukometni klub ČAVLE	Čavle	091 422 40 10	rk.cavle@gmail.com
Rukometni klub LIBURNIJA - Opatija	Opatija	098 926 38 03	rkliburnijaopatija@gmail.com
Rukometni klub MORNAR DRAMALJ CRIKVENICA	Crikvenica	091 148 84 18	rk.morck@gmail.com
Rukometni klub OMIŠALJ	Omišalj	091 150 33 64	rkomisalj@gmail.com
Rukometni klub PEČINE	Rijeka	098 187 86 09	tomislav.kruljac26@gmail.com
Rukometni klub RAB	Rab	098 779 834	tsunic15@gmail.com
Rukometni klub ZAMET	Rijeka	091 577 49 81	rk-zamet@rk-zamet.hr
Ženski rukometni klub Vinodol	Novi Vinodolski	098 840 177	zenskirkvinodol@gmail.com
Ženski rukometni klub MURVICA	Crikvenica	098 389 098	ljubanovic.damir@gmail.com
Ženski rukometni klub ZAMET	Rijeka	098 393 121	info@zrk-zamet.hr
Rukometni klub ADRIATIC	Rijeka	091 566 26 06	zorana.restovic@gmail.com
Muški rukometni klub ARBA	Rab	098 910 64 85	mrkarba.rab@gmail.com
Rukometni klub KASTAV	Kastav	091 515 71 02	r.k.kastav@gmail.com
Ženski rukometni klub MALI LOŠINJ	Mali Lošinj	099 787 29 72	zenskirukometniklubmalilosinj@gmail.com
Rukometni klub Viškovo	Viškovo	099 418 67 69	rkviskovo@gmail.com

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

Nogomet

Hrvatski malonogometni klub RIJEKA	Rijeka	099 737 38 80	ured@hmnk-rijek.hr
Hrvatski nogometni klub "GORANIN" DELNICE	Delnice	091 510 15 09	skolanogometagoranin@gmail.com
Hrvatski nogometni klub KOZALA	Rijeka	091 227 98 81	hnk-kozala@net.hr
Hrvatski nogometni klub Orijent	Rijeka	091 896 72 40	info@nk-orijent.com
Hrvatski nogometni klub RIJEKA s.d.d.	Rijeka	051 612 031	skolanogometa@nk-rijeka.hr
Nogometni klub CRES	Cres	099 802 08 74	nkres@gmail.com
Nogometni klub CRIKVENICA	Crikvenica	097 710 83 04	n.k.crikvenica@gmail.com
Nogometni klub DRAGA - Mošćenička Draga	Mošćenička Draga	091 581 35 13	nkdraga2007@yahoo.com
Nogometni klub GOMIRJE	Vrbovsko	098 578 905	drazen.stojanovic69@gmail.com
Nogometni klub GRBCI 2000.	Rijeka	091 897 18 25	skolagrbci2000@gmail.com
Nogometni klub GROBNICA	Čavle	091 396 96 45	info@nkgrobnican.hr
Nogometni klub HALUBJAN	Viškovo	091 882 18 34	nogometni.klub.halubjan@ri.t-com.hr
Nogometni klub KLANA	Klana	091 543 73 51	valerija.valentic@yahoo.com
Nogometni klub KRALJEVICA	Kraljevica	091 515 75 40	nk.kraljevica@gmail.com
Nogometni klub KRK	Krk	098 305 594	n.k.krk@ri.t-com.hr
Nogometni klub LOKOMOTIVA	Rijeka	091 943 12 08	nk.lokomotiva@gmail.com
Nogometni klub LOŠINJ	Mali Lošinj	098 186 29 79	nklosinj@gmail.com
Nogometni klub DOKER	Rijeka	091 126 02 77	nk.doker.ri@gmail.com
Nogometni klub MUNE	Vele Mune	091 400 30 03	ivgrbac@gmail.com
Nogometni klub OMLADINAC	Fuzine	091 383 55 36	nogometni.klub.omladinac@ri.t-com.hr
Nogometni klub OPATIJA	Opatija	091 534 63 86	nk-opatija@net.hr
Nogometni klub POLET SKRAD	Skrad	091 481 72 59	vjeranbrenc@gmail.com
Nogometni klub Pomorac 1921	Kostrena	091 289 10 75	pomorac1921@gmail.com
Nogometni klub PRIMORAC	Kraljevica	091 252 81 27	nkprimorac@gmail.com
Nogometni klub RAB	Rab	098 481 128	nk-rab@net.hr
Nogometni klub RIKARD BENČIĆ	Rijeka	098 306 615	nk.rikardbencic1948@gmail.com
Nogometni klub RJEČINA	Jelenje	091 797 92 07	nkrrjecina@gmail.com
Nogometni klub SNJEŽNIK	Čabar	098 909 58 60	nksnjeznik@gmail.com
Nogometni klub STARI GRAD	Rijeka	091 562 19 57	nkstarigradrijeka@gmail.com
Nogometni klub Turbina	Općina Vinodolska	095 812 32 84	turbinank@gmail.com
Nogometni klub VIHOR	Baška	098 368 988	nogometni.klub.vihor@gmail.com
Nogometni klub VINODOL	Novi Vinodolski	091 245 70 05	vinodol1923@gmail.com
Nogometni klub VRBOVSKO	Vrbovsko	099 413 11 68	nk.vrbovsko22@gmail.com
Nogometni klub ZAMET	Rijeka	091 162 81 94	nkzamet.rijeka@gmail.com
Nogometni klub ŽELJEZNIČAR	Vrbovsko	097 713 34 78	neven.musulin@gmail.com
Ženski nogometni klub RIJEKA	Rijeka	098 425 350	znkrijeka@gmail.com
Nogometni klub BORAC	Bakar	095 376 07 61	nkboracbakar@gmail.com
Nogometni klub GORANKA	Ravna Gora	091 228 81 85	nkgoranka.rg@gmail.com
Hrvatski nogometni klub LOVRAN	Lovran	091 567 93 06	nogometni.klub.lovran@ri.t-com.hr
Nogometni klub MRKOPALJ	Mrkopalj	091 600 49 29	marin.3007@gmail.com
Nogometni klub NAPRIJED	Hreljin	099 749 10 49	nknaprijed@gmail.com
Nogometni klub OŠK Omišalj	Omišalj	095 817 61 44	nkosk.omisalj@gmail.com
Nogometni klub RISNJAK	Lokve	098 416 411	sasastimac1701@gmail.com

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

Odbojka

Hrvatski akademski odbojkaški klub "RIJEKA"	Rijeka	098 258 908	haokrijeka@yahoo.com
Klub odbojke na pijesku Opatija	Opatija	091 500 71 41	kop-opatija@swinginfo.hr; mladen@swinginfo.hr
Muški odbojkaški klub "GROBNIČAN"	Čavle	098 629 286	mok.grobnican@gmail.com
Muški odbojkaški klub GORNJA VEŽICA	Rijeka	095 721 25 79	odbojka.pg@gmail.com
Muški odbojkaški klub RIJEKA	Rijeka	095 198 44 15	mok-rijeka@mok-rijeka.hr
Odbojkaški klub Kastav 1998	Kastav	095 196 27 01	ok.kastav1998@gmail.com
Odbojkaški klub GROBNIČAN	Čavle	091 538 53 10	ok.grobnican@gmail.com
Odbojkaški klub KOSTRENA	Kostrena	091 538 57 39	ok.kostrena@gmail.com
Odbojkaški klub KOZALA	Rijeka	098 164 75 97	vlatkakajfes@gmail.com
Odbojkaški klub KVARNER	Rijeka	091 545 10 82	ivica.lencovic@gmail.com
Odbojkaški klub Matulji 2004	Matulji	095 853 88 25	okmatulji@gmail.com
Odbojkaški klub ODOJKAŠKA AKADEMIJA PETICA	Rijeka	095 904 81 07	akademija.petica@gmail.com
Odbojkaški klub OPATIJA	Opatija	091 171 11 53	odbojkabrna@gmail.com
Odbojkaški klub Rab	Rab	095 896 73 94	klarakocic@gmail.com
Odbojkaški klub RJEČINA	Jelenje	091 296 55 77	amelacurac@yahoo.com
Odbojkaški klub SVETI MATEJ 06	Viškovo	098 431 283	karmen.vukorepa@gmail.com
Odbojkaški klub TURNIČ	Rijeka	091 222 55 19	skoda.n@hotmail.com
Ženski odbojkaški klub CRIKVENICA	Crikvenica	091 124 14 41	zok.crikvenica@gmail.com
Ženski odbojkaški klub DRENOVA	Rijeka	099 405 19 49	zokdrenova@gmail.com
Ženski odbojkaški klub GORNJA VEŽICA	Rijeka	091 787 86 48	odbojka.pg@gmail.com
Ženski odbojkaški klub LOŠINJ	Mali Lošinj	098 171 66 66	zarko.rogic@gmail.com
Ženski odbojkaški klub SUŠAK	Rijeka	091 533 99 52	lukezdavorka@gmail.com
Ženski akademski odbojkaški klub Škurinje	Rijeka	091 546 10 78	tamara777@net.hr
Odbojkaški klub Zamet	Rijeka	091 500 78 22	malimravski@gmail.com
Ženski odbojkaški klub Krk	Krk	091 355 00 07	jela.7.js@gmail.com

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

Andelko 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. 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



Kuglanje



Boks



Biciklizam



Snowboard

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



Kendo



Streljaštvo



Streličarstvo



Twirling

Kuglanje

Kuglački klub Ravnogorac	Ravna Gora	091 531 04 72	kkcravnogorac@gmail.com
Kuglački klub GORANIN	Delnice	098 440 709	drazen.tomic@hrsume.hr
Kuglački klub Goranka	Ravna Gora	099 292 58 72	turmin@ri.t-com.hr
Kuglački klub MLAKA	Rijeka	098 919 25 63	toni.mikac@gmail.com, loresagotic@gmail.com
Kuglački klub RIJEKA	Rijeka	091 907 79 74	mateajuricic@hotmail.com
Kuglački klub Skrad	Skrad	098 552 128	kuglacki.klub.skrad@gmail.com
Muški kuglački klub Rijeka	Rijeka	091 532 34 53	cvitanvucak@gmail.com
Muški kuglački klub MLAKA	Rijeka	098 919 25 63	loresagotic@gmail.com
Ženski kuglački klub GORANIN	Delnice	098 439 744	viktor.sporcic@gmail.com
Kuglački klub Zlobin	Zlobin	098 278 301	zvonimirlevar@yahoo.com

Boks

Boksački klub DELNICE	Delnice	091 528 3810	barbara.renka@gmail.com
Boksački klub KING	Rijeka	091 509 79 14	boksingacademykingri@gmail.com
Boksački klub KVARNER	Rijeka	091 510 15 90	matteo_komadina@hotmail.com
Boksački klub Team Predator	Rijeka	091 300 06 90	
Boksački klub RIJEKA	Rijeka	091 178 80 24	boksacki.klub.rijeka@gmail.com
Boksački klub Šampion	Rijeka	095 998 16 81	

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

Biciklizam

Biciklistički klub Grobnik	Čavle	095 817 68 93	bk.grobnik@gmail.com
Biciklistički klub RIJEKA	Rijeka	098 954 82 90	morenocorvini@gmail.com
Biciklistički klub MAG	Rab	099 214 11 98	skarba1983@gmail.com
Biciklistički klub VINODOL	Novi Vinodolski	099 388 75 89	danijel.sokolic@gmail.com
Brdsko biciklistički klub MIRAKUL	Punat		bbkmirakul@gmail.com,
Biciklistički klub CRIVENICA	Crikvenica	091 497 72 95	biciklisticki.klub.crikvenica@gmail.com

Snowboard

Snowboard klub NINE	Rijeka	091 782 04 10	info@nine.com.hr
Snowboard klub RI-FUN	Rijeka	091 555 59 76	bilen.rifun@gmail.com

Kendo

Kendo klub RIJEKA	Rijeka	098 982 65 57	info@rijekakendo.com
-------------------	--------	---------------	----------------------

Streljaštvo

Streljačka sekcija DVD Opatija	Opatija	098 368 918	skdvdopatija1911@gmail.com
Streljački klub 3. MAJ	Rijeka	091 127 45 31	aris.voskion@ri.t-com.hr
Streljački klub LOKOMOTIVA	Rijeka	091 165 12 19	rijeka.lokomotiva@gmail.com
Streljački klub PAPIRNIČAR	Rijeka	091 372 11 55	sk-papirnicar@vip.hr
Streljački klub RJEČINA	Rijeka	098 190 92 89	emsud.ramic@ri.t-com.hr
Športski streljački klub DUB MALINSKA	Malinska-Dubašnica	095 903 13 16	sskdubmalinska@gmail.com
Streljački klub KOBAC	Lovran	091 273 75 26	skkobac.lovran@gmail.com

Streličarstvo

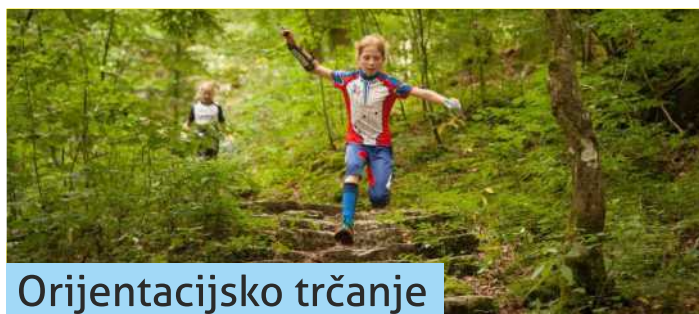
Streličarski klub 3D Croatia-Prezid	Čabar	098 171 5026	klaric.sanja0@gmail.com
Streličarski klub AJKULE	Rijeka	095 504 38 11	skajkule@gmail.com
Streličarski klub MAURA KAL	Krk	091 336 0055	maura.kal@gmail.com
Streličarski klub RIJEKA	Rijeka	098 442 264	strelcarski.klub.rijeka@gmail.com

Twirling

Twirling klub Viškovo	Viškovo	091 513 3753	halubajske@gmail.com
-----------------------	---------	--------------	----------------------

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.



Orijentacijsko trčanje



Dizanje utega



Pikado

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.



Veslanje



Sportsko penjanje i alpinizam

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 12 GODINA



Sportski ribolov na moru



Jiu jitsu



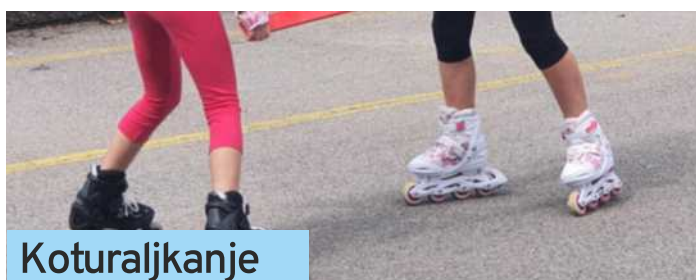
Kajak



Rugby



Obaranje ruku



Koturaljkanje



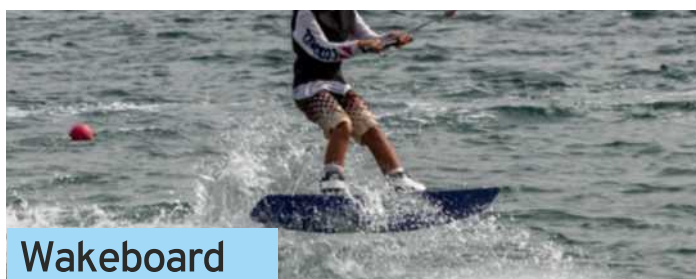
Sup



Savate box i wushu



Sportski ribolov (slatke vode)



Wakeboard

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 12 GODINA

Orijentacijsko trčanje

Orijentacijski klub RIS DELNICE	Delnice	098 171 83 76	risdelnice@gmail.com
---------------------------------	---------	---------------	----------------------

Veslanje

Veslački klub GLAGOLJAŠ	Omišalj	091 201 18 63	gdeanrow@gmail.com
Veslački klub JADRAN	Rijeka	091 211 02 10	vkjadrari@gmail.com

Dizanje utega

Klub dizača utega RJEČINA 75	Dražice	098 796 850	lea.rac.g@gmail.com
Klub dizanja utega KVARNER	Rijeka	091 942 76 97	cegarsasa@gmail.com

Sportsko penjanje i alpinizam

Sportsko penjački klub ČOPALJ	Rijeka	098 662 669	spkcopalj@gmail.com
Sportsko penjački klub TUHOBIĆ	Rijeka	098 310 362	spktuhobic@gmail.com
Sportsko penjački klub BOLDERI	Matulji	098 406 828	snjezana.zbasnik@gradjevinar.hr
Riječki alpinistički klub	Rijeka	095 522 18 30	kontakt@rak-rijeka.org

Pikado

Pikado savez PGŽ	Rijeka	098 213 930	info@pikado-pgz.hr
------------------	--------	-------------	--------------------

Jiu jitsu

Ju Jitsu Klub Pura Vida	Cres	091 580 55 11	bjjpuravida.cres@gmail.com
Ju Jitsu Klub KVARNER	Rijeka	095 900 73 72	jiujitsu.kvarner@gmail.com
Ju-jitsu klub KASTAV	Kastav	091 988 01 92	tomislav.notizberg@gmail.com
BJJ Rijeka	Rijeka	097 753 91 97	tempestbjj@icloud.com

Sportski ribolov na moru

Klub športskog ribolova 3.MAJ	Rijeka		ksr3maj@gmail.com
Sportski ribolovni klub VIKTOR LENAC	Rijeka	099 512 68 89	srkviktorlenac@gmail.com
Športsko ribolovno društvo KOSTRENA	Kostrena	099 348 77 59	srd.kostrena@gmail.com
Športsko ribolovno društvo LOVRATA	Krk	091 165 46 61	milivoj.ponikve@gmail.com
Športsko ribolovno društvo TUNERA	Jadranovo	098 180 08 30	tunera.jadranovo@gmail.com
Športsko ribolovno društvo UDICA	Mali Lošinj	091 509 0705	srd.udica.ml@gmail.com
Sportsko ribolovno društvo KANTRIDA	Rijeka	092 248 94 99	srd.kantrida@gmail.com
Športsko ribolovni klub IČIČI	Opatija	099 808 20 04	srkicici1984@gmail.com
Športsko ribolovni klub JADRAN	Opatija	091 529 54 96	jadranopatija@yahoo.com
Športsko ribolovno društvo ARBUN, Punat	Punat	098 934 90 13	denis.zupanec@gmail.com
Športsko ribolovno društvo ČIKAVICA	Šilo	098 168 08 82	ivan.brusic08@gmail.com
Športsko ribolovno društvo PRELUK	Matulji	091 185 77 04	srdpreluk@gmail.com
Športsko ribolovno društvo VELA STEN	Čižići	091 226 01 68	vela.sten@yahoo.com
Športsko ribolovno društvo PARANGAL	Cres	098 674 883	srd.parangal@ri.t-com.hr; parangal1956@gmail.com
Športsko ribolovno društvo ZUBATAC	Lovran	098 398 818	ivica.skec@ri.t-com.hr

PROGRAMI PRILAGOĐENI ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTOM U DOBI OD 12 GODINA

Kajak

Kajak klub Rab	Rab	091 917 20 90	
----------------	-----	---------------	--

Rugby

Rugby klub RIJEKA	Rijeka	099 445 25 35	info@rugbyrijeke.com
-------------------	--------	---------------	----------------------

Obaranje ruku

Klub za obaranje ruke SHARK	Rijeka	091 799 54 04	dpoljari@gmail.com
-----------------------------	--------	---------------	--------------------

Koturaljkanje

Koturaljkaški In-line klub PETI ELEMENT	Rijeka	091 9562800	andrejradaaj@gmail.com
---	--------	-------------	------------------------

Sup

Sportsko rekreacijski klub SUP TEAM VOLOSKO-OPATIJA-PRELUK	Opatija	095/902-5061	vopsupteam@gmail.com
--	---------	--------------	----------------------

Savate box

Savate box klub Reful	Crikvenica	091 596 31 10	manestarivica@gmail.com
-----------------------	------------	---------------	-------------------------

Wushu

Wushu klub RIJEKA	Rijeka	091 251 56 75	dinamik07@gmail.com
-------------------	--------	---------------	---------------------

Sportski ribolov - slatke vode

Športsko ribolovni klub RJEČINA	Lukeži	091 605 50 98	srkrjecinajelenje@gmail.com
Športsko ribolovna udruga BAJER	Fužine	091 538 86 17	
Športsko ribolovna udruga ČABRANKA	Čabar	099 217 74 30	
Športsko ribolovno društvo ŠARAN	Tribalj	091 584 92 04	info@saran-tribalj.hr
Športsko ribolovna udruga GORAN	Brod na Kupu	098 372 027	zvijezda.radocaj@gmail.com
Športsko ribolovno društvo KAMAČNIK	Vrbovsko	091 444 80 01	srd.kamacnik@gmail.com
Športsko ribolovni klub LOKVARKA	Lokve	091 576 33 07	srllovakarka@gmail.com

Wakeboard

Wakeboard klub Krk	Krk	091 262 73 03	wakeboardkrk@gmail.com
--------------------	-----	---------------	------------------------

PARASPORT

Iako sport ima vrijednost u svakom životu, to je još važnije u životu osoba s invaliditetom zbog rehabilitacijskog utjecaja kojeg sport može imati ne samo na fizičko tijelo, već i na inkluziju osoba s invaliditetom u društvo. Danas osobe s invaliditetom sudjeluju u natjecateljskom i rekreativnom sportu. Broj osoba s invaliditetom uključenih u sport i sportsku rekreaciju u stalnom je porastu diljem svijeta s organiziranim parasportovima podijeljene u tri glavne skupine osoba s invaliditetom: sport za gluhe, parasport i sport za osobe s intelektualnim teškoćama.

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 samopoznanja u sportskom kontekstu. Sport osobama s invaliditetom može dati strukturu svakodnevnice, osjećaj ravnopravnosti, mogućnost dokazivanja i davanja pozitivnog primjera kako se nikad ne odustaje.

Parasport

Parastolnoteniski klub RIJEKA	Rijeka	091 506 7453	ervin.stilin@gmail.com
Parastreljački klub PARAOLIMPIJAC	Rijeka	099 311 15 78	paraolimpijac549@gmail.com
Paraatletski klub RIJEKA	Rijeka	098 724 131	pakrijeka@gmail.com
Paraatletski klub SRCE	Rijeka	091 566 32 51	zvonko.brozic@gmail.com
Parasportska udruga za rekreaciju RIJEKA	Rijeka	098 973 14 15	dsr.rijeka@gmail.com
Sportski klub slijepih RIJEKA	Rijeka	098 936 52 69	dumencic.vedran@gmail.com
Parateniski klub FIUME	Rijeka	095 900 5355	hrvoje.usmiani@gmail.com
Parasportski boccia klub RIJEKA	Rijeka	095 725 49 35	bkosipulac2022@gmail.com
Boccia klub VIŠKOVO	Viškovo	095 904 25 60	bocciaviskovo@gmail.com
Univerzalna parasportska škola	Rijeka	051 316 581	ssoipgz@gmail.com
Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja PEGAZ	Rijeka	091 603 45 59	leganluana@gmail.com
Paraplivački klub FORCA	Rijeka	098 431 295	lulic.drenjak@gmail.com
Košarkaški klub osoba s invaliditetom KOSTRENA	Kostrena	097 715 38 88	dinobrozan88@gmail.com; kkosikostrena@gmail.com
Riječki sportski savez gluhih	Rijeka		kri.bro73@gmail.com

AUTORI FOTOGRAFIJA

Ilija Stanušić
Elvis Malagić
Gonzalo Facello
Alen Zita
Igor Kupljenik
Sonja Dilkić
Elvis Malagić
Katja Matejčić

Aleksandar Tomulić
Klaudio Vrančić
Đoko Glušica
Miro Dežulović
Edi Šikić
Damir Rajle
Arhiva RSS
Arhiva ZSPGŽ

