



# POSTANI SPORTAŠ



**ZABAVI SE SPORTOM : )**

**POKRENI SE : )**

**PODIJELI PRIJATELJSTVO : )**

# SPORT



Dragi naši predškolarci, učenice i učenici,

sigurno ste već mnogo puta čuli kako se sport smatra važnim i poželjnim dijelom ljudskog života i razvoja i kako vam kvalitetno pomaže u vašem odrastanju.

Isto tako, sigurno znate da djeca koja sudjeluju u sportu općenito su zdravija, postižu bolji uspjeh u školi, imaju bolje razvijene socijalne vještine i više su timski orijentirana. Takva djeca su u igri spretnija, izdržljivija i u određenoj mjeri pod manjim rizikom od pretilosti. Bavljenje sportom bitno će utjecati na vaš rast i razvoj.

Iz tih razloga, pozivam vas da se uključite u sport i da izaberete bilo koji sport za slobodnu aktivnost u našem gradu Samoboru jer ćete na taj način upoznati mnogo novih prijatelja i bit ćete uspješniji u školi. Na kraju bit ćete dio ekipe i tima s kojim ćete svakodnevno trenirati i raditi na ostvarivanju što boljih rezultata koji će vas činiti zadovoljnim i sretnim.

**Budite sretni i zadovoljni i bavite se sportom.**

**Miro Kelečić**  
Predsjednik Samoborskog športskog saveza

Sport, bilo individualan ili timski, odlična je aktivnost za djecu koja pruža mnoštvo prednosti i to ne samo fizičkih. Sudjelovanje u sportu pomaže djeci u izgradnji samopouzdanja, samopoštovanja, može ih motivirati da ostvaruju dobre obrazovne rezultate kao i da izgrade socijalne vještine.

**Naučit će ih i što znači postavljati ciljeve i kako ih ostvariti.**



Andrije Hebranga 26 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Marijana Radek  
T: 01 3365 555  
E: [marijana.radek@samobor.hr](mailto:marijana.radek@samobor.hr)  
[www.samobor.hr/sportski-savez](http://www.samobor.hr/sportski-savez)

# 8 RAZLOGA

zašto se djeca trebaju baviti sportom



Neizbježno je tvrditi kako dugoročno bavljenje sportom ima značajne pozitivne utjecaje na psihički, socijalni, fizički i motorički razvoj djece. Školsko doba djeteta (od 6. do 11. godine) je za veliku većinu djece razdoblje kada se počinju baviti sportom. To je razdoblje kada dijete kreće u školu, privikava se sjedenju u klupi i rješavanju domaćih zadaća, a smanjuje se vrijeme provedeno u igri i kretanju.

## KAKO SPORT UTJEČE NA RAZVOJ DJETETA?

- Djeca koja sudjeluju u sportu općenito su zdravija, postižu bolji uspjeh u školi, imaju bolje razvijene socijalne vještine i više su timski orijentirana. Takva djeca su u igri spretnija, izdržljivija i u određenoj mjeri pod manjim rizikom od pretilosti. Bavljenje sportom utječe na rast i razvoj. Djeca jačaju mišiće i kosti što doprinosi pravilnom držanju tijela.

- Na psihološkom području razvijaju se kognitivne i socijalne vještine te oblikuju i mijenjaju neke osobine ličnosti. Dugoročno bavljenje sportom utječe na razvoj samopouzdanja, emocionalni razvoj, usvajanje društvenih vrijednosti i navika življenja. U odrasloj dobi prednosti bavljenja sportom najbolje se uočavaju promatranjem razlika u psihofizičkim i socijalnim karakteristikama sportaša i nesportaša.

## Pozitivni učinci mogu se prepoznati kroz:

**1. RAZVIJANJE SOCIJALNIH VJEŠTINA** - Iako djeca u školi razvijaju socijalne odnose s vršnjacima, svakodnevni treninzi im omogućuju da prošire svoj krug prijateljstava. Na treninzima se susreću s drugačijim zahtjevima, aktivnostima i izazovima od onih u školi. Oni im omogućuju da sa svojim vršnjacima uspostave drugačiji odnos i preuzimaju nove uloge koje im pomažu da bolje poznaju sebe. Ujedno, u timskom sportu djetetu se dodjeljuje određena pozicija/uloga koja nosi odgovornosti i zasluge za uspjeh cijelog tima. Na taj način djeca uče kako funkcionirati u timu, razvijaju komunikacijske vještine, uče o suradnji, prijateljstvu i timskom radu.

**2. RAZVIJANJE SAMOPOUZDANJA** - Preuzimanjem uloga u timu koje dijete uspješno izvršava, doprinoseći tako uspjehu cijelog tima, pozitivno se utječe na djetetov razvoj samopouzdanja i slike o sebi. Ovo je jako važno u dječjem razvoju jer otvara vrata za njegov daljnji napredak, ne samo u sportu već i u drugim područjima života.

**3. POZITIVNE OSOBNE VJEŠTINE** - Sport i tjelesna aktivnost mogu biti odrednice za skladan razvoj svih djetetovih osobina. Bavljenje sportom omogućava razvoj vrijednosti, stavova i navika koje će djeca prenijeti u druge aspekte života, a koje će utjecati na oblikovanje njihove osobnosti. Uspjeh u sportu potiče pozitivne emocije i razvoj osjećaja sportske i socijalne kompetentnosti. Doživljaj uspjeha i osobne efikasnosti „Ja mogu“ temeljni su čimbenici razvoja slike o sebi i prevencije neželjenih oblika ponašanja. Djeca razvijaju osjećaj da mogu postići ciljeve, da imaju određene kvalitete koje se cijene i vrednuju. Kroz sport se djeca susreću s raznim preprekama koje im omogućuju upoznavanje vlastitih slabosti i snaga, to im daje mogućnost da se u budućim „problemskim“ situacijama znaju pripremiti i iskoristiti svoje vještine. Na taj način smanjuje se strah i tjeskoba od novodolazećih situacija.

**4. BOLJA KONCENTRACIJA** - Fizički napor pozitivno utječe na dječju koncentraciju, a redovito treniranje na njihovu disciplinu i sposobnost raspolaganja vremenom. Razvijaju se i kognitivne sposobnosti, povećava se efikasnost pažnje, njezino trajanje i usmjeravanje. Ovo se može pozitivno odraziti na podizanje školskog uspjeha kod one djece koja imaju poteškoća u praćenju nastave zbog smanjenog opsega pažnje. Dobrim planiranim vježbama treneri mogu značajno utjecati na razvoj pažnje djeteta.

**5. ZDRAVI EMOCIONALNI RAZVOJ** - Brojni radovi i istraživanja govore kako bavljenje sportom ima značajne pozitivne učinke na mentalno zdravlje djeteta kroz povećanje samopouzdanja, koncentracije, smanjenje simptoma depresije, stresa i anksioznosti. Odgovarajućim planiranjem i programiranjem treninga, natjecanja i sadržaja vezanih uz njih kao što su putovanja, zajednička druženja i zabave potiče se zdravi emocionalni razvoj.

**6. RAZVOJ USTRAJNOSTI I ZALAGANJA** - Podrazumijeva se da se treninzi razlikuju od sporta do sporta i od faze treniranja te da su djeca sportaši povremeno prilikom treninga izložena tjelesnim aktivnostima na razini iznad njihovog optimalnog opterećenja. Na taj način, ne samo da se podiže kondicijska spremnost, već se događaju promjene na emocionalnom području. Kada usred vježbe dijete osjeti umor, može birati odustati ili izdržati do kraja. Ako dijete uspije izvršiti vježbu bez obzira na zamor, prevladava se osobna granica izdržljivosti. S vremenom djeca upoznaju vlastite granice fizičke i psihološke izdržljivosti, koje potom pomiču na višu razinu. Mladi sportaši razvijaju želju za ustrajnim djelovanjem kada nastaju „nepovoljni uvjeti“ te su spremniji na ulaganje energije i truda kako bi postigli zadani cilj.

**7. VREDNOVANJE ULOŽENOG TRUDA** - Ulaganjem truda kroz treninge i utakmice djeca počinju uviđati povezanost uložene energije s rezultatom. Kroz pobjede i poraze u sportu djeca se uče da život donosi uspone i padove, ali da dodatnim zalaganjem mogu utjecati na konačni rezultat. Trener ima veliku ulogu u ovom razdoblju razvoja djeteta. Potrebno je kod djece isticati važnost ulaganja truda te ga primjereno nagrađivati (davanjem minutaže ili pohvalom), neovisno o postignutom rezultatu.

**8. ZDRAVE NAVIKE** - Bitno je napomenuti da zdrava navika bavljenja sportom ostaje za cijeli život. To je vrlo važno, jer tjelesna aktivnost djece kada odrastu pomaže u sprječavanju nastanka prekomjerne težine, problema s kralježnicom, visokim tlakom i mnogim bolestima koje osobito pogađaju neaktivne osobe.

# ATLETIKA

Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana koja obuhvaća trkačke, bacačke i skakačke discipline. **Zbog toga je zovemo i kraljicom sportova.** Atletskim vježbama stječe se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost, a učvršćuju se svojstva volje kao što su hrabrost, odlučnost i upornost.

# GIMNASTIKA

**Gimnastika je jedan od najkompletnijih sportova** jer omogućava razvoj mišićne mase cijeloga tijela, a bavljenje sa ovim sportom preporučuje se već u predškolskom uzrastu. Osim toga gimnastikom se povećava pokretljivost tijela, kao i gipkost pokreta. Izoštavaju se refleksi i usklađuje koordinacija. Istovremeno ćete poboljšati svoje držanje, ali i ojačati strukturu svojih kostiju.



## ATLETSKI KLUB SAMOBOR 2007

Andrije Hebranga 26 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Gordana Kosmat  
M: 091 7880 392  
E: aksamobor@gmail.com  
www.aksamobor2007.hr

## KLUB CESTOVNOG I PLANINSKOG TRČANJA SAMOBOR

Zaprešićka 40  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Goran Lesjak  
M: 099 6041 441  
E: predsjednik@kcipksamobor.hr, goran.lesjak@skole.hr  
www.kcipksamobor.hr

## GIMNASTIČKI KLUB SAMOBOR

Ivana Perkovca 90  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Martina Bubić  
M: 091 5335 844  
E: gk.samobor@gmail.com  
www.gk-samobor.hr

# JUDO

Judo je relativno mlad sport nastao od nekoliko borilačkih vještina, a zbog mnogo elemenata gimnastike jako je dobar za razvijanje motoričkih sposobnosti kao i psihičkog i fizičkog nadograđivanja organizma. Djeca ga izuzetno dobro prihvaćaju jer je najbliži njihovom načinu kretanja, valjanja, kolutanja, padanja.

Bavljenje karateom idealna je pretpostavka za razvijanje pozitivnih psihofizičkih osobina kod mladih ljudi, posebice u školskom uzrastu.

Trenirajući karate djeca vježbaju mišiće cijelog tijela. Kroz trenažni proces razvija se **brzina, snaga, izdržljivost, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost i koordinacija.**

# KARATE



*Pobjednik je onaj koji pobijedi sebe.  
Nema veće istine od toga.  
**Sami sebi smo najveći protivnici.***

## JUDO KLUB SAMOBOR

Ivana Perkovca 90  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Josip Šančić  
M: 095 5306 252  
E: [info@judoklubsamobor.hr](mailto:info@judoklubsamobor.hr)  
[www.judoklubsamobor.hr](http://www.judoklubsamobor.hr)

## JUDO KLUB PROPECTUS SAMOBOR

Dobriše Cesarića 5  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Matija Frljić  
M: 099 6274 249, 091 5689 246  
E: [info@judo-profectus-samobor.hr](mailto:info@judo-profectus-samobor.hr)  
[www.judo-profectus-samobor.hr](http://www.judo-profectus-samobor.hr)

## JUDO KLUB OKAMI

Jurja Djanića 2  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Dubravko Šlatka  
M: 095 5975 907  
E: [judoklub.okami@gmail.com](mailto:judoklub.okami@gmail.com)  
[www.judoklubokami.wixsite.com/judoklubokami](http://www.judoklubokami.wixsite.com/judoklubokami)

## KARATE KLUB SAMOBOR

Andrije Hebranga 26 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Darko Šimunc  
M: 091 2055 667  
E: [darko.simunc@zg.t-com.hr](mailto:darko.simunc@zg.t-com.hr)  
[www.kksa.hr](http://www.kksa.hr)

## KARATE KLUB BREGANA

Miroslava Križe 19  
10432 BREGANA  
Kontakt: Goran Romić  
M: 091 5023 422  
E: [goran.romic@zg.t-com.hr](mailto:goran.romic@zg.t-com.hr)  
[www.karate-bregana.hr](http://www.karate-bregana.hr)

## KARATE KLUB MLADOST SAMOBOR

Trg kralja Tomislava 8 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Vladimir Belak  
M: 098 351 762  
E: [karateklubmladost.samobor@gmail.com](mailto:karateklubmladost.samobor@gmail.com)  
[www.kyokushin-mladost.hr](http://www.kyokushin-mladost.hr)

# RUKOMET

Jedan od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportova u svijetu. Rukomet uči djecu: radu i življenju unutar grupe, prijateljstvu, uzajamnom pomaganju, podređivanju pravilima kolektiva, nadmetanju unutar grupe, liderstvu, pomaganju u nevolji, a sve po utvrđenim pravilima i zakonima. Ipak, rukomet u sebi sadrži **ono što djeca najviše vole - IGRU.**

# ODBOJKA KOŠARKA

Odbojka je sport koji obiluje brzinom i svestranim pokretima tijela pa se od igrača očekuju brze reakcije, sabranost i trenutna snalažljivost. Igranje odbojke omogućava niz prednosti - od zdravog držanja do mišića čija se vlakna bolje izgrađuju i tijelo postaje stabilnije. Sve to dovodi stanje duha u pozitivu pa pokušaj i javi se!!

Od nekoliko popularnijih svjetskih sportova, košarka se smatra najzahtjevnijom. Tako pokazuju recentna znanstvena bio-mehanička istraživanja. **Razvoj motorike, koordinacije, preciznosti, ravnoteže te skočnosti**, samo su neki od beneficija, koje mladom organizmu donosi bavljenje ovim sportom.



*"Ima nešto jače od mene. Najsretniji sam kada radim.  
Kada stojim, propadam.*

*Teško mi je to opisati nekome tko nikad nije osjetio zvuk kada si  
sam u dvorani s loptom."*

*Dražan Petrović*

## ŽENSKI RUKOMETNI KLUB SAMOBOR

Ivana Perkovca 90  
10430 SAMOBOR  
T: 01 3374 124  
M: 095 3374 124  
E: zrkksamoborhandball@gmail.com  
www.zrkksamobor.hr

## RUKOMETNI KLUB RUDAR

Rude 95  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Darijo Gaća  
M: 098 9637 144  
E: darijo.gaca@hi.t-com.hr  
www.rk-rudar.hr

## RUKOMETNI KLUB MLADOST 09

Ivana Perkovca 90  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Andreja Ternjej  
M: 091 2510 600  
E: rkmladost09@gmail.com  
www.rkmladost09.hr

## ODBOJKAŠKI KLUB SAMOBOR

Ivana Rendića 20  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Domagoj Krnić  
M: 099 8662 529  
E: dkrnic15@yahoo.com

## KOŠARKAŠKI KLUB SAMOBOR

Andrije Hebranga 26 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Zdravko Džimbeg  
M: 098 1800 852  
E: tajnik@kksamobor.hr  
www.kksamobor.hr

# NOGOMET

Nogomet je najpopularniji sport na svijetu!  
Dođite kod nas i uvjerite se ☺



## N. K. SAMOBOR

Andrije Hebranga 43  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Ivan Štefković  
M: 099 7092 988, T: 3361 144  
E: info@nk-samobor.hr  
www.nksamobor.com

## N. K. ZRINSKI FARKAŠEVEC

Farkaševac bb  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Mario Vlahović  
T/F: 01 3380 800, M: 091 764 3909  
E: mario.vlahovic6@gmail.com  
www.nkzrinski-farkasevec.com

## N. K. BREGANA

Žumberački put bb  
10432 BREGANA  
Kontakt: Goran Grdinić  
M: 098 492 103  
E: nkbregana@net.hr

## N. K. GALGOVO

Mirka Bogovića 5  
10435 SV. MARTIN  
POD OKICEM  
Kontakt: Damir Žitković  
M: 098 456 841  
E: damir.zitkovic@t.ht.hr

## N. K. KLOKOČEVAC

Klokočevac bb  
10432 BREGANA  
Kontakt: Danijel Sokolović  
M: 099 3102 330  
E: nkklokocevac@gmail.com

## N. K. SAMOBORSKI OTOK

Sportska 2, SAMOBORSKI OTOK  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Tomislav Vitko  
M: 091 5286 920  
E: tomi.vitko@protonmail.com

## N. K. RAKOV POTOK

Školska ulica bb  
10436 RAKOV POTOK  
Kontakt: Martina Jaklenc  
M: 098 592 665  
E: rp@zg.t-com.hr

# IN LINE HOKEJ NA ROLAMA HOKEJ NA LEDU

Inline hokej, hokej na koturaljkama s kotačima u nizu, hokej na rolama... sve su to nazivi za jedan vrlo dinamičan, brz i zanimljiv momčadski sport. Inline neizmjenjivo slični hokeju na ledu. Osim razlike u podlozi, broju igrača te donekle u pravilima, možda najznačajnija razlika je ta da se ne igra "na tijelo".

Hokej na ledu jedan je od najdinamičnijih zimskih športova pa te pozivamo da nam se priključiš i uživaš u ovom sportu!!



## KICKBOXING

Kickboxing je nastao na osnovama boksa, karatea, taekwonda, kung fua i drugih više ili manje poznatih orijentalnih ali i zapadnih borilačkih sportova. Osnovni cilj svakoga borca je nadvladati boljom tehnikom, brzinom i snagom svoga protivnika uz maksimalnu sigurnost, toleranciju, poštenje i čast svakog natjecatelja.

**TAEKWONDO** Taekwondo je sport koji omogućuje pravilan razvoj kralježnice, kostiju i mišića te poboljšava motoričke sposobnosti u djece i mladih.

Bavljenje ovim sportom pospješuje psihički i intelektualni razvoj djece jer **olakšava učenje, učvršćuje karakter i jača samostalnost i samopouzdanje.**

### KHL SAMOBOR SRAKE

Ljudevita Gaja 31  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Boris Bengez  
M: 091 3366 979  
E: samobor.srake@gmail.com  
www.facebook.com/KHLSamoborSrake

### KICKBOXING KLUB TNT SAMOBOR

Perkovčeva 36  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Nenad Šančić  
M: 095 525 6825  
E: tntsamobor@gmail.com  
web.facebook.com/groups/195895838557/

### TAEKWONDO KLUB SAMOBOR KORYO

Ulica Grada Wirgesa 10/1  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Boris Makarun  
M: 091 6226 911  
E: fimapromdoo@gmail.com

# TENIS

Vjerojatno se pitate zašto baš odabrati tenis? **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 one povoljno djeluju na zdravlje djeteta, a kasnije su korisne i za bavljenje bilo kojim drugim sportom.

# STOLNI TENIS

Zašto u školu stolnog tenisa?

- zbog razvoja motoričkih sposobnosti na koje je najveći utjecaj od 7.- 8. godine života (koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, agilnost, gipkost)
- zbog razvoja psiholoških, emocionalnih i funkcionalnih sposobnosti
- **zbog razvoja duha zajedništva, osjećaja odgovornosti, sposobnosti odlučivanja**



*"Da mi neki anđeli dođu u snu i kažu:*

*"Gorane osvojiti ćeš Wimbledon, ali samo ako nikad više u životu ne takneš reket",*

*ja bih rekao ok i nikada više ne bih igrao tenis."*

*Goran Ivanišević*

## TENISKI KLUB SAMOBOR 1890

Josipa Jelačića 30  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Ninoslav Samac  
M: 091 1890 100  
E: [tksamobor1890@gmail.com](mailto:tksamobor1890@gmail.com)  
[www.tk-samobor1890.hr](http://www.tk-samobor1890.hr)

## STOLNOTENISKI KLUB SAMOBOR

Andrije Hebranga 26 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Krunoslav Znika  
M: 091 3366 507  
E: [stksamobor@stksamobor.hr](mailto:stksamobor@stksamobor.hr)  
[www.stksamobor.hr](http://www.stksamobor.hr)

## STOLNOTENISKI KLUB OSOBA S INVALIDITETOM SYNERGIA

151. Samoborske brigade HV1  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Viktor Jozić  
M: 091 3336 774  
E: [stki.sam.svn@gmail.com](mailto:stki.sam.svn@gmail.com)



# SPORTSKI PLES i REKREACIJA

Sportski ples, prema mišljenju mnogih, najljepši je dvoranski sport na svijetu. Na vrlo specifičan i atraktivan način u sebi **sjedinjuje sport, umjetnost, glamur i smisao za show.** Stvaramo sportske plesne parove s najnovijim plesnim stilom latinsko-američkih i standardnih plesova, pa vas pozivamo da se uključite!!

Sportska rekreacija u Samoboru omogućuje svojim korisnicima **rekreacijsko vježbanje za mlade, srednje i starije dobne skupine.** Vježbe vode iskusne trenerice, a najviše se radi na vježbama opuštanja, vježbama za kralježnicu i stjecanju kondicije ovisno o životnoj dobi kroz aerobic, nordijsko pješaćenje, biciklističke ture i slično.

# BICIKLIZAM i ORIJENTACIJSKO TRČANJE

**Biciklizam gradi snagu i tonus mišića kao i izdržljivost.**

Biciklizam gradi snagu svih dijelova tijela, jer dok vozite bicikl, radi svaki vaš mišić na tijelu. Biciklizam je aktivnost koja uključuje cijelo tijelo pa samim tim poboljšava i koordinaciju pokreta. Priključite se!

Orijentacijsko trčanje je sport u kojem natjecatelji uz pomoć karte i kompasa pronalaze unaprijed zadane točke u prirodi. **Orijentacijsko trčanje je tjelesna aktivnost u prirodi koja utječe na razvoj samopouzdanja, koncentracije i logičkog razmišljanja.**

Zbog specifičnosti sporta orijentacijskim trčanjem se može započeti sa 10 godina starosti.



*"Zapamtite, Ginger Rogers je učinila sve što i Fred Astaire, ali unatrag i na visokim potpeticama."*

*Faith Whittlosey*



*"Život je kao vožnja biciklom, treba neprestano ići naprijed, bez zaustavljanja, da se ne izgubi ravnoteža."*

*Albert Einstein*

## ŠPORTSKI PLESNI KLUB SAMOBOR

Ivana Perkovca 90  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Petra Jeričević  
T: 01 3327 701, M: 099 4581 133  
E: jericevic.petra@gmail.com  
www.plesusamoboru.com

## DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU "ŠPORT ZA SVE"

Trg kralja Tomislava 8 A  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Ljiljana Šurbek Bošnjak  
T: 01 3325 825, M: 098 622 421  
E: dsrsamobor@gmail.com

## ORIJENTACIJSKI KLUB JAPETIĆ

Starogradska 15  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Franjo Budi  
M: 091 532 1682  
E: okjapetic@okjapetic.hr  
www.okjapetic.hr

## BRDSKO-BICIKLISTIČKI KLUB ŠIŠMIŠ

Starogradska 15  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Luka Čanak  
M: 091 7260 596  
E: klub@bbk-sismis.hr  
www.bbk-sismis.hr

# STRELIČARSTVO i ŠAH

Streličarstvo je sport kojim se mogu baviti i muškarci i žene svih starosnih razina. Zahtijeva smirenost i koncentraciju, omogućava boravak i kretanje u prirodi, a u zimskom razdoblju u sportskoj dvorani, tako da se aktivnosti odvijaju tijekom cijele godine. Streličarstvo pruža ravnopravnu aktivnost invalidnim osobama.

Šah doprinosi razvoju kognitivnih vještina (zaključivanje, dedukcija, indukcija...), uči djecu vrijednostima ozbiljnog rada. Razvija koncentraciju, vizualizaciju, analizu, apstraktno razmišljanje, planiranje. Šahom se mogu baviti i mladi i stari bez obzira na spol, fizičku snagu, pokretljivost.

# MOTOCROSS

Motocross je vrsta sporta na motociklima i četverociklima (poznati kao ATV-ovi ili quadovi). Motocrossom se mogu baviti djeca od 5 god pa na dalje kao i odrasli ljudi. Ovaj sport se može prezentirati riječima "U zdravom tijelu – zdrav duh". Dođite i uvjerite se!!

# PLANINARSTVO

Hodanje i uspinjanje planinama jača mišiće čitavog tijela, posebno nogu, te pospješuje pokretljivost zglobova. Pozitivno djeluje na rad srca i krvotok te pospješuje transport i opskrbljenost krvi kisikom.

Relaksira, oslobađa od stresa, potiče pozitivne emocije i podiže samopouzdanje. Javite se.



*Kad ugledaš dobar potez,  
počni tražiti bolji....*

*Emmanuel Lasker*



## STRELIČARSKI KLUB SAMOBOR

Langova 41  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Lana Koller Fundelić  
M: 098 313 390  
E: sksamobor@gmail.com  
www.sksamobor.net

## ŠAHOVSKI KLUB SAMOBOR

Ivana Perkovca 59/1  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Tomislav Franc  
M: 099 3118 461  
E: sksamobor.tajnik@gmail.com  
www.sksamobor.hr

## ŠPORTSKI AUTO-KLUB SAMOBOR

Ferde Livadića 1  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Antun Laušin  
T: 01 3360 227  
E: dario.mucnjak@gmail.com

## MOTO CROSS KLUB TRP MAROVIĆ

Marovići 1/11  
10436 RAKOV POTOK  
Kontakt: Dragutin Marović  
T: 01 6586 133, M: 098 356 382  
E: mckmarovic@gmail.com  
www.motocross.hr

## HPD JAPETIĆ SAMOBOR

Starogradska 13  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Robert Cvetković  
M: 098 1726 326  
E: info@hpd-japetic.hr  
www.hpd-japetic.hr

# KONJIČKI SPORT RIBOLOV

Konjički šport, jedan je od najstarijih športova; obuhvaća jahanje, galopske i kasačke utrke, dresuru konja, preponsko jahanje, lovno jahanje, polo i dr. Jedna minuta jahanja ima učinak kao da ste napravili 90 samostalnih koraka. **Osim što je dobro za rehabilitaciju i tjelovježbu, izvrstan je lijek za naš um.**



*Ima nešto u vanjštini konja  
što čini dobro nutrini čovjeka.*



TENISKI KLUB SAMOBOR 1890

## KONJIČKI KLUB MIRNOVEC

Većeslava Kolara 28  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Matea Kocsis  
M: 098 680 004  
E: etno.farma.mirnovec@gmail.com  
www.etnofarma.com

## ŠPORTSKO RIBOLOVNO DRUŠTVO SAMOBOR

Bobovica 11  
10430 SAMOBOR  
Kontakt: Božidar Horvat  
T: 01 3324 453, M: 091 988 0440  
E: srdsamobor@srd-samobor.hr  
www.srd-samobor.hr

## OSTALI SPORTOVI GRADA SAMOBORA

- ▶ BOČARSKI KLUB GRADNA, Gradna 86 a, 10430 SAMOBOR, Kontakt: Mihael Žura, M: 095 5241 727
- ▶ BOKSAČKI KLUB STRŠLJEN, Prigorska 11/1, Kladje, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Vedran Krga, M: 099 253 3613, E: vedran.krga@gmail.com, www.facebook.com/strsljen.samobor
- ▶ BRDSKO - BICIKLISTIČKI KLUB KRPELJ, Kardinala F. Kuharića 17, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Hrvoje Vešligaj, M: 091 2167 857, E: info@bbk-krpelj.com
- ▶ DRUŠTO ZA SPORTSKU REKREACIJU OUT FIT, Langova 27/1, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Dina Balić, M: 098 9608 5751, E: samobor@fitnessof.com, www.samobor.fitnessof.com
- ▶ FITNESS KLUB FORTIS, Domaslovečka 75, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Vladimir Sekelj, M: 099 2495 943, E: vladimir.sekelj@zg.t-com.hr
- ▶ HPD BREGANA, Đure Basarićeka 4, 10 432 BREGANA, Kontakt: Denis Kujšer, E: hpdbregana@gmail.com
- ▶ JEDRILIČARSKI KLUB SAMOBOR, Katančičeva 28, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Alen Ščulac, M: 091 533 3210, E: jks@jks.hr
- ▶ KENDO KLUB SAMOBOR, Perkovčeva 78, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Vjekoslav Mataušić, M: 092 1177 888, E: ured@kendo-samobor.hr
- ▶ KICKBOXING KLUB FORTIS, Domaslovečka 75, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Vladimir Sekelj, M: 099 2495 943, E: vladimir.sekelj@zg.t-com.hr
- ▶ KYOKUSHIN KARATE KLUB „FORTIS“ SAMOBOR, Domaslovečka 75, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Ivica Stanić, M: 099 2495 943, E: ivica.stanic70@gmail.com, www.karate-kyokushinkai.hr
- ▶ KYOKUSHIN KARATE KLUB „DIV“ BREGANA, Ante Kovačića 25, 10432 BREGANA  
Kontakt: Igor Kupres, M: 091 5752 945, E: igorkupres@net.hr, www.kyokushinkai.hr
- ▶ NOGOMETNI KLUB KONŠČICA, Konščica bb. Sv. Martin pod Okićem, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Vlado Šoić, M: 099 3382 368
- ▶ NOGOMETNI SAVEZ SAMOBOR, Andrije Hebranga 26a, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Stjepan Bašić, M: 098 338 698, E: nss01@zg.t-com.hr
- ▶ PIKADO KLUB PETICA, J. Jelačića 122, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Robert Hainešek, M: 091 7644 111, E: hainesek.robert@gmail.com
- ▶ PIKADO KLUB SAMOBOR 95, Katarine Zrinske 2, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Alen Bošković, M: 098 802 766, E: alen.boskovic@alkaloid.hr
- ▶ SKIJAŠKI KLUB SAMOBOR, Perkovčeva 59, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Ivan Kodrić, M: 091 3322 863
- ▶ SPORTSKI KLUB STARS Ivana Perkovca 90, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Igor Kos, M: 091 3378 814, E: tkstars2014@gmail.com
- ▶ ŠPORTSKI BRIDŽ KLUB SAMOBOR, Senjska 3, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Mladen Baica, M: 098 1788 164
- ▶ ŠPORTSKI KLUB UNISPORT SAMOBOR, Perkovčeva 90, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Saša Kolman, M: 098 1633 949, E: skolman@inet.hr
- ▶ TRIATLON KLUB SAMOBOR, Vrhovčak 59 c, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Marko Bljajić, M: 098 998 5918, E: samobortriatlon@gmail.com
- ▶ ZRAKOPLOVNI KLUB PARAFREEK, Starogradska 15, 10430 SAMOBOR  
Kontakt: Ivica Knežević, M: 098 906 9051, E: ivica.knezevic@zg.t-com.hr



 SAMOBORSKI  
SPORTSKI  
savez



 GRAD  
SAMOBOR