

Početna > Sadašnjost > Zdravlje >

ZDRAVLJE

Ivo KRIŠTIĆ: Klub ravnopravnih

Sport kao mjesto okupljanja mladih postao je mnogima životni moto, trenirajući i prvenstveno pobjeđujući sami sebe, mnogi sportaši s tjelesnim i intelektualnim poteškoćama iz sebe izvlače svoj maksimum, a još kada treniraju zajedno s djecom i mladima ne postavljajući nikakvu razliku u njihovom treningu od ostalih, dobijemo vrhunske sportske rezultate



Autor **Biram DOBRO**

Ažurirano **24 stu, 2024**

”

Sport kao mjesto okupljanja mladih postao je mnogima životni moto, trenirajući i prvenstveno pobjeđujući sami sebe, mnogi sportaši s tjelesnim i intelektualnim poteškoćama iz sebe izvlače svoj maksimum, a još kada treniraju zajedno s djecom i mladima ne postavljajući nikakvu razliku u njihovom treningu od ostalih, dobijemo vrhunske sportske rezultate

Karate klub Alfa poznat je po izvrsnim rezultatima na domaćim i međunarodnim natjecanjima. Ono čime se ovaj klub ponosi su njegovi para
Karateši, koji treniraju ravnopravno s ostalim natjecateljima, a njihov rezultat je
veliki uspjeh i na natjecanjima u integraciji u zajednicu. **Read More**

policije na zagrebačkom Črnomercu posjetili smo njihov večernji trening te razgovarali s trenerima i sportašima o njihovom viđenju zajedničkih treninga i ključu vrhunskih sportskih rezultata.

Trenerica Marijana Kiuk podijelila nam je svoja stručna viđenja o treninzima i natjecanjima sportaša u Karate Klubu Alfa.

Kiuk:

Imamo natjecatelje u svim kategorijama kadeti, juniori, U-21 i seniori, imamo natjecatelje u para karateu. U trening uključujemo i djecu koje se natječu u para karateu jer nam je jako bitna ta inkluzija, odnosno da se oni osjećaju kao dio cjeline i dio ekipe.

Treninge imamo svaki dan ovdje u ravnateljstvu policije. Treniramo i u jutarnjim i u večernjim satima. To su natjecatelji koji se natječu na europskim i svjetskim prvenstvima, a isto tako su reprezentativci u katama.

Sa para karatašima prvi put sam se susrela u ovom klubu i to mi je bio jedan izazov. Zahtijevaju puno više vremena i pažnje, ali ono što daju natrag je nešto što se ne može uopće ocijeniti, stvarno je predivno. Oni su inokulirani u trening tako da treniraju s našim natjecateljima i ne radi se razlika. Njih se traži da rade isto kao što to rade i naši vrhunski natjecatelji. To je ustvari ključ njihovog uspjeha. Naravno, uz sav pojedinačni rad koji imamo i rade s natjecateljima jako bitan za njih jer oni se osjećaju jako važno i znaju što su ovi natjecatelji napravili i oni se onda osjećaju bitnijima.

Također, kao što natjecateljska ekipa ima kondicijske treninge koje odrađuju u teretani, odrađuju ih i oni. Ono što sam ja vidjela kroz zadnje četiri godine je njihov veliki napredak, od toga da su postali snažniji, brži, s boljom koordinacijom što je u njihovoj kategoriji dosta bitno do toga da su popravili su ravnotežu. U klubu imamo troje djece s downovim sindromom. Jedna od značajki je da oni nemaju toliko razvijenu ravnotežu. Kroz sport su to uspjeli dosta dobro popraviti. Tu se u stvari vidi koliko sport znači u njihovom

motoričkom razvoju, psihofizičkom, ali i socijalnom jer su tu okruženi drugim ljudima, osjećaju se dijelom te cjeline i to je ono što nama najbitnije.

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish. Accept [Read More](#)

S trenerom Draženom Krsnikom razgovarali smo o treninzima u katama, to je vježba u kojoj se sportaši bore sa zamišljenim protivnicima, a za to je potrebna velika koncentracija i uvježbanost.

Krsnik:

Zadužen sam za mlađu dobnu skupinu vezano za kate, to vam je 2015. godište prema starijima.

Djeca su vrlo orijentirana i fokusirana u tim katama jer zapravo kate se rade glavom. Znači nije samo pitanje fizičke pripreme, kao što ste mogli vidjeti kod ovih starijih sportaša koji su nevjerojatno jaki, tu je pitanje i glave. Ovaj sport, koliko god ljudi mislili da je riječ samo o nekakvoj tučnjavi ili borbama, ne, tu je riječ o disciplini i vrlo discipliniranim učenicima koji su također vrlo dobri u školi.

Ja zapravo preuzimam njihovu energiju jer kako su oni s jedne strane susretljivi, oni su uvijek dobre volje. To lijepo djeluje na mene i zapravo oni nas sve obogaćuju. To je meni fascinantno i vrlo je lijepo raditi u jednoj takvoj atmosferi. Tako da, što se tiče nekakvih stvaranja razlika, razlike zapravo stvaraju neki drugi ljudi. Mi tu ne stvaramo nikakve razlike između djevojčice i dječaka sa posebnim potrebama, tu u treningu ne vidim tko ima posebne potrebe, svi su nam tu jednaki, zaista.

S predsjednikom Karate kluba Alfa i ujedno glavnim trenerom Željkom Fiškušem razgovarali smo o klubu, uzrasnim skupinama, načinu vođenja treninga s posebnim osvrtom na para kartašice i para karataše.

Fiškuš:

Trenutno smo na treningu mješovite skupine, to su sportaši koji se ne bave natjecanjem, njih polako pripremamo za natjecanja, također tu je i grupa koja se natječe u borbama. Na treningu je naš para karataš Stipe koji je uključen u naše treninge. Iako se natječe u katama, on jako voli borbe. Imamo i para karatašicu Danijelu.

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish. [Accept](#) [Read More](#)

U klubu imamo više skupina: vrtićka skupina, početnici, natjecanje u katama, natjecatelji u borbama, imamo mlađe natjecatelje u katama i starije koji su reprezentativci. Također imamo i skupinu veterana, a ovo što nas posebno veseli je ova inkluzija djece s poteškoćama u razvoju. Stipe je praktički odrastao u ovom klubu, mi smo od samog početka tu s njim. Svaki trening nije vezan samo za sebe, nego se rado priključuje s djecom. Kad vidi djeca kako treniraju, on jedva čeka da dođe s nama odraditi borbe. Iako, naravno, oni moraju imati jedan dio treninga za kate, posebno što je s obzirom da postiže tako lijepe rezultate, kao i svaki vrhunski sportaš, mora još posebno raditi, voli se priključiti u borbe, to ga posebno veseli. Ono što nas kao trenere veseli, u skupini Vrtić imamo jednu djevojčicu s posebnim potrebama koja se također priključila, ima šest godina, voli trenirati i jako je dobra sportašica. Nas jako raduje kad vidimo kako se djeca međusobno podupiru, kako djeca prihvaćaju djecu s posebnim potrebama.

S para karatašem i trenerom Josipom Štekom razgovarali smo o njegovim iskustvima u sportu te kako svoja iskustva prenosi na mlađe naraštaje?

Šteko:

Imam 22 godine i u karate klubu Alfa treniram već tri godine. Trenutno mi je najuspješniji rezultat ostvareno peto mjesto s ovogodišnjeg Europskog prvenstva. Profesionalno se bavim taekwandom i karateom te treniram djecu s poteškoćama u razvoju.

Po principu, trenirati osobe s poteškoćama, s moje strane, imam jednako gledanje kao i prema nekakvim, ajmo reći, normalnim ili zdravim osobama. Samo je nekakav pristup drugačiji. Ono što najbitnije je da je svaka osoba individualna za sebe i na taj način se pristupa toj osobi. Trenutno ne studiram. To mi je plan za sljedeću godinu, planiram upisati kineziološki fakultet.

To je smjer u kojem se vidim i čime se želim baviti. Trenutno samo treniram, imam dva treninga dnevno: ujutro uglavnom kondicijski trening, a na večer je, naravno, normalni karate. I uz to još treniram osobe s poteškoćama.

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish. [Accept](#) [Read More](#)

Para karataš Stipe Barić postiže velike uspjehe i na domaćim i na međunarodnim natjecanjima, a učenik je drugog razreda ekonomske škole. Predan je treninzima, a za njega u klubu svi jednoglasno kažu da je i odan prijatelj. Osim Stipe Barića, u para karateu boje kluba brane i Daniela Topić, Roko Boduljak i Josip Šteko.

Danielu Topić zamolili smo da nam ispriča o treniranju te voli li karate?

Topić:

Meni je jako lijepo trenirati karate, jako mi se sviđa. Karate treniram 9 godina, jako se trudim, bila sam europska prvakinja tri puta, imam jednu brončanu medalju s europskog natjecanja i jednu brončanu medalju sa svjetskog prvenstva. Želim ponovno biti europska prvakinja, ali za to moram puno trenirati. Treniram ponedjeljkom, utorkom, srijedom, četvrtkom i petkom, hvala puno svima.

S parakaratašem Stipom Barićem razgovarali smo o njegovoj velikoj volji i želji da trenira karate.

Barić:

Volim karate, volim raditi kate. Ovdje mi je jako lijepo, tu su moji prijatelji: Josip, Danijel Topić, Mark, Dani Firus, Dino, Tonka, Ivan. Imam puno medalja, bio sam prvi na državnom prvenstvu, bio sam peti na europskom prvenstvu. Iduće godine idem po medalju na europskom prvenstvu.

U KK Alfa trenira i hrvatska karate reprezentativka Antonija Barić, s njom smo razgovarali o njezinim treninzima i sportskim uspjesima?

Barić:

Imam 16 godina i treniram u karate klubu Alfa od svoje četvrte godine. Trenutno sam članica Hrvatske karate reprezentacije. Sudjelovala sam na raznim europskim i svjetskim prvenstvima. Trenutno se pripremam za izborni proces za Europsko prvenstvo koje će biti sljedeće godine u Poljskoj. Državna sam prvakinja u kadetskoj i juniorskoj kategoriji, pojedinačno i ekipno.

you can opt-out if you wish. Accept [Read More](#)

U KK Alfa je i gošća Dajana Grguzevski iz Amerike. Došla je na 10 dana i trenira s njima, zamolili smo ju za kratku izjavu.

Grguzevski:

Karate treniram 4 godine, ovdje treniram s mojom trenericom Marijanom. Došla sam ovdje trenirati jer su ovdje najbolji treneri, želim dobiti i naučiti najbolje od najboljih, doma nemam s kim trenirati, treniram sama, a ovdje treniram u timu. Treninzi su jako kvalitetni i sretna sam zbog toga. Jako volim Hrvatsku, prekrasna je. I volim ovaj karate klub.

Za kraj možemo zaključiti da svi zaslužuju jednaku šansu za uspjehom, bez obzira na svoje tjelesno ili intelektualno ograničenje, pravilnim usmjeravanjem i rušenjem granica predrasuda omogućujemo drugima da daju svoj maksimum te da svojim radom i nesebičnim odricanjem dotaknu olimpijske visine i uspnu se na pobjednički tron svijeta.

”

Tekst je financiran sredstvima Agencije za elektroničke medije iz programa poticanja novinarske izvrsnosti



Biram DOBRO - 4368 Posts

- 0 Comments

Tekstovi Uredništva, gostujućih autora ili iz drugih medija.

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish. [Accept](#) [Read More](#)

Ova web-stranica koristi Akismet za zaštitu protiv spama. Saznajte kako se obrađuju podaci komentara.

NASLOVNICA

O STRANICI I UREDNIŠTVU

PRAVILA PRIVATNOSTI

KONTAKT

SURADNJA

© 2024 - Biram DOBRO. Sva prava pridržana

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish. [Accept](#) [Read More](#)