

ZGOMBAC

LISTOPAD 2023 / GODINA III / BROJ 9



U GOSTIMA KOD: Sandre Perković

REPORTAŽE
S LJETNOG
ODMORKA

BICIKLIJADA NA
JARUNU

EUROPSKI
TJEDAN SPORTA
ŠKOLSKI DAN

FOTO STRIP:
VAŽNO JE
VJEROVATI
U SEBE!

3-5

18-19

22-23

29-34



3-5

15

ODMORKO
SUBOTAMA
Do 16. PROSINCA 2023. GODINE
(Kalendar za subote od 9.00 do 18.00 sati)

ZIMSKO PLIVALIŠTE MLADOST
Trg Krešimira Čosića 10

SAMO ZA PLIVAČE!

SLOBODNO PLIVANJE
OD 14-00 DO 16-00 SATI

USAVRŠAVANJE PLIVAČKIH TEHNIKA
OD 14-00 DO 15-00 SATI

SKOKOVI U VODU
20.9., 24.10., 29.10., 11.11., 15.11., 19.11. i 10.12.

OD 15-00 DO 16-00 SATI

Obavezno sigurnosno kupačko kupačko sredstvo nositi sa sobom!

QR KOD ZA ULAZ
IZDAVA: IZDAVAČICA (ZAGREBAJ QR CODE)

www.odmorko.hr
INFORMACIJE: 01/4816 340 | info@odmorko.hr

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

IZDAVAČICA

GRAD ZAGREB

ZGOMBAONICA

11-12

27-28



RUBRIKE

ODMORKO LJETO	3-5	ATLETIKA PRVENSTVO ZAGREBA ZA SREDNJE ŠKOLE	21
REPORTAŽE S ODMORKA	6-8	TURNIR U GRANIČARU NA EUROPSKOM TRGU POVODOM EUROPSKOG TJEDNA SPORTA	22-23
ODMORKO TIJEKOM ŠKOLSKE GODINE	9-10	U GOSTIMA KOD: SANDRA PERKOVIĆ	24-25
ZGOMBAONICA	11-12	ŠKOLSKI SPORT KROZ POVIJEST	26
REPORTAŽA ZGOMBAONICA JELKOVEC	13	REZULTATI PRVENSTVA GRADA ZAGREBA U ŠKOLSKOJ GODINI 2023./2024.	27-28
INTERVJU S ODBOJKAŠICOM MAŠOM MLINAR	14-15	FOTO STRIP: VAŽNO JE VJEROVATI U SEBE	29-34
GIMNAZIJADA U15	16-17		
EU TJEDAN MOBILNOSTI	18-19		
ATLETIKA PRVENSTVO ZAGREBA ZA OSNOVNE ŠKOLE	20		

GLAVNI UREDNIK: Hrvoje Lekić, **IZVRŠNI UREDNIK:** Zlatko Karlo, **GRAFIČKI UREDNIK:** Tomislav Kraš
REDAKCIJSKI KOLEGIJ: Dario Franjić, Hrvoje Borovina, Petra Pavlović
SURADNICI: Željka Mešić - OŠ OTOK, Vesna Muhoberec - V. GIMNAZIJA, Natalia Radanović - OŠ
BRAĆE RADIĆ, Sanja Bosak - OŠ MALEŠNICA

MALI PODSJETNIK NA

ODMORKO LJETO

Pozdrav Zgomboljupci!

Nakon velikog ljetnog Odmora vraćamo se ponovno u školske klupe i novim izazovima, no prije svega podsjetit ćemo se kako smo aktivno proveli ljetne praznike i družili se na Odmorku.

Program Odmorko ljeta 2023. provodio se radnim danima od 26. lipnja do 01. rujna kroz ukupno 49 dana.

Aktivnosti koje su bile organizirane su:

- slobodno plivanje i usavršavanje plivačkih tehnika na sedam gradskih plivališta (ŠRC Šalata, PVC Mladost, bazen Iver, bazen Utrina, bazen Svetice, bazen Jelkovec i Zimsko plivalište Mladost),
- tenis (slobodna igra i usavršavanje),
- streljaštvo,
- taekwondo,
- atletika,
- odbojka na pijesku,
- rukomet na pijesku,
- rafting i škola kajaka,
- squash,
- triatlon,
- plesovi
- Odmorko na Sljemenu.

Uz aktivnosti programa Odmorko ljeta 2023. Školski sportski savez Grada Zagreba provodio je projekt Hrvatskog školskog sportskog saveza „Sportski praznici“. Projekt se provodio na 5 lokacija u Gradu Zagrebu: OŠ Marina Držića, OŠ Malešnica, OŠ Izidora Kršnjavoga, OŠ Hrvatski Leskovac i OŠ Alojzija Stepinca.

Video reportažu sa plivališta i teniskim terena pogledajte na našoj ŠSSGZ TV ili jednostavno kliknite na [SAZNAJ VIŠE](#)

ODMORKO LJETO
RADNIM DANIMA OD 26.6. DO 1.9.

PLIVALIŠTA
SLOBODNO PLIVANJE I USAVRŠAVANJE PLIVAČKIH TEHNIKA - SAMO ZA PLIVAČE

ZIMSKO PLIVALIŠTE MLADOST Tig. Istarska Cesta 10 26.6.-30.8. 09:00 - 10:00	ŠRC ŠALATA Suhobratova ulica 27 26.6.-30.8. 9:00 - 11:00	BAZEN SVETICE Istarska Cesta 01 26.6.-30.8. 10:00 - 11:00
BAZEN IVER 10. Mladost Hvalje 6 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 10:00	PVC MLADOST Istarska 5 26.6.-30.8. 10:00 - 10:00	BAZEN JELKOVEC Vrhovsko Srednja 1A 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00
BAZEN UTRINA Kamenička ulica 3A 26.6.-30.8. 13:00 - 14:00	OBAVEŠTENJE: PAPIRNE I KAPICE PRIMA KOČNOM REDU BAZENA!	

ZGOMBAONICA
ORGANIZIRANE BESPLATNE SPORTSKE AKTIVNOSTI
ZA UČENIKE OSNOVNIH ŠKOLA

OBAVEŠTENJE: PAPIRNE I KAPICE PRIMA KOČNOM REDU BAZENA!

SAMO ZA PLIVAČE

48. ŽUPANIJSKI ODLIČNOSTIŠKI PRAZNICI 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00	16. ŽUPANIJSKI ODLIČNOSTIŠKI PRAZNICI 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00	16. ŽUPANIJSKI ODLIČNOSTIŠKI PRAZNICI 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00
16. ŽUPANIJSKI ODLIČNOSTIŠKI PRAZNICI 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00	16. ŽUPANIJSKI ODLIČNOSTIŠKI PRAZNICI 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00	16. ŽUPANIJSKI ODLIČNOSTIŠKI PRAZNICI 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 12:00

ODMORKO NA SLJEMENU
ŠKOLA PREDOŠKOLJAVANJA U PRIBRANOM AGRAMU
Mirova ulica 10, Agram, Zagreb
GRUPA 1: 26.6.-30.8.
09:30 - 11:00

IGRAONICE
OSIŠURANA SREDSTVA I POMAGALA
PUBLIČNODRŽAVNA UČESNIČKA OSIGURAVANJA
OSIGURANO MOŽNOSTI ČUŠTE SPORTSKE BUDUĆE ZA SVE NAŠE DJEČAKE!

SPORTSKI PRAZNICI 1. grupa: 26.6.-30.8. 2. grupa: 31.8.-3.9. 3. grupa: 10.9.-14.9. 4. grupa: 17.9.-21.9. 09:00 - 10:00	RAFTING I ŠKOLA KAJAKA 800 DZABER Novi Zagreb 189 26.6.-30.8. 10:00 - 12:00	TAEKWONDO DOM SAGREBA Tig. Istarska Cesta 10, Zagreb 26.6.-30.8. 10:00 - 11:00	ATLETIKA AK AGRAM SPORTSKI TEREN MLADOST Istarska Cesta 01, Zagreb 26.6.-30.8., 31.8.-3.9., 26.8.-1.9. 10:00 - 11:00
ODBOJKA NA PIJESKU 1. grupa: 26.6.-30.8. 2. grupa: 31.8.-3.9. 3. grupa: 10.9.-14.9. 4. grupa: 17.9.-21.9. 10:00 - 11:00	STRELJAŠTVO 30 KONJAK ŠARAH 1700 STRELJAČA DOM SAGREBA 17000 Zagreb 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 08:00 - 10:00	PLESOVI PLAVNI STIJER "MORNA KLUB" Istarska Cesta 01, Zagreb 26.6.-30.8. 10:00 - 11:00	SQUASH PARKETNI ŠKOLA SAGREBA Novi Zagreb 189 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 10:00 - 11:00
TRIJATLON 10 DZABER Pula 26.6.-30.8. 10:00 - 11:00	RUKOMET NA PIJESKU AK AGRAM SPORTSKI TEREN MLADOST Istarska Cesta 01, Zagreb 26.6.-30.8., 31.8.-3.9., 26.8.-1.9. 10:00 - 11:00	TENIS 10 DZABER Pula 26.6.-30.8. i 26.8.-1.9. 08:00 - 10:00	INTERAKTIVNA KARTA

www.odmorko.hr
INFORMACIJE: 01/4816 340 i info@odmorko.hr

OBAVEŠTENJE: PAPIRNE I KAPICE PRIMA KOČNOM REDU BAZENA!

IZDANA IŠKAZNICA (MEDIJNA I QR CODE)







ODMORKOV PROGRAM TENISA BIO JE JAKO POSJEĆEN OVOGA LJETA

BRZINA I SPRETNOST KROZ IGROU I TUŠ ZA KRAJ

Ovoga ljeta program Odmorko je bio odličan, a u zadnjem 10. tjednu mogli ste uz plivanje još sudjelovati i u aktivnosti kao što je tenis. Stoga smo posjetili teniske terene na Ravnicama kako bi saznali kako se program provodi.

Treninzi su bili ujutro od 9.00 do 11.00 sati, a ovaj dio programa vodi trener tenisa Željko Majić koji odlično komunicira s djecom i daje im veliku motivaciju.

Pitali smo Željka Majića koliko se djece najčešće prijavi za učenje tenisa, a on je odgovorio:

„Najčešće ih je oko 15, dok sam ove godine imao rekord od njih 19!“

Ovisno o broju, djeca se podijele na dva terena prema svojim sposobnostima i napretku. Na početku treninga djeca su se zagrijavala i razgibavala, a zatim su krenuli igrati igrice s teniskim lopticama koje im pomažu u koordinaciji te u dobivanju sigurnosti pri hvatanju i bacanju loptice. Nakon toga je krenulo vježbanje udaraca, prvo forhand, a zatim backhand.

Naravno da je i taj dio treninga trener djeci učinio zabavnim.





Podijelio je grupu na pola, jedni su hvatali loptice, dok su drugi reketom vježbali udarce. Djeca su trčala po terenu skupljajući loptice pokušavajući biti što brži, kako bi skupili najviše loptica, dok je na drugoj strani ostatak grupe usavršavao svoje udarce.

Svakom kome je trebala pomoć ili tko bi pogriješio, trener bi ponovno pokazao i ponovio te pomogao. Nakon svakog udarca dijete je imalo zadatak proći stazu čunjeva određenim skokovima. Djeca su bila vesela i uživala vježbajući.

Dok je mlađa grupa vježbala udarce, stariji su igrali ozbiljniji meč. Tijekom treninga trener je radio kratke pauze kako bi popili vodu i odmorili se malo.

Nakon pauze djeca su s trenerom igrala igricu. Stali bi na jednu stranu terena, a on na drugu, i dok je on bacao loptice oni su ih trebali izbjegavati. Ova igra ne samo da zabavlja i motivira djecu nego koristi bržoj kretnji i boljim refleksima.

Pri kraju treninga ih je poslao na teniski zid gdje su napucavali loptice na zid i vježbali. Dječak Šimun nam je rekao da se inače ne bavi tenisom, no da ga je ovo zainteresiralo i da mu je jako zabavno te da će sigurno nastaviti dolaziti na ovaj program. Na kraju treninga trener je polio teren vodom ali je i polio djecu koja su to cijelo vrijeme priželjkivala.

Kroz ovaj trening i cijeli ovaj program, mogli smo zaključiti, djeca dobivaju mnogo toga. Uz to što ne provode vrijeme bez veze igrajući se na mobitelima, vani su, trče, a uz to razvijaju razne sposobnosti kao što je brzina, spretnost, bolje postavljanje i zapravo mogu stupiti u dodir s novim sportom te naučiti puno novoga. Stoga svima preporučamo ovaj program koji razvija i daje svojoj djeci mogućnost za napredak i novo znanje.

Ida Turkalj, IV. gimnazija

(Link na video reportažu) [▶ SAZNAJ VIŠE](#)



SLOBODNO PLIVANJE UZ ODMORKO

LJETNO OSVJEŽENJE ZA UČENIKE

Bitno je da djeca i mladi, čak i kad školska godina ne traje, budu aktivni i bave se sportom. Zato svako ljeto učenicima osnovnih i srednjih škola Školski sportski savez Grada Zagreba nudi niz sportskih aktivnosti. Uz tenis, squash, atletiku i druge sportove idealno za ovogodišnju vrućinu bilo je slobodno plivanje.

Program Odmorko, među ostalim lokacijama, nudi učenicima plivanje na bazenima Mladost, koje smo posjetili 25. kolovoza 2023. kako bismo sami vidjeli kako ta aktivnost izgleda i da nešto više o njoj saznamo.

Uz predivno vrijeme dočekala su nas djeca puna energije i entuzijazma, već upoznata međusobno, ali i sa samim prostorom. Na raspolaganju su im bila tri bazena, dva manja i jedan olimpijski, gdje su mogli plivati, skakati i vrijeme provesti u igri. Pri samome dolasku osjeti se sreća ne samo u mladim plivačima već i trenerima koji na njih paze, pomažu im i s njima rade neke dodatne aktivnosti kako bi im učinili jutro na bazenu interesantnijim.

Jedan od trenera na bazenu, Tomislav Kramarić, ima već 20 godina radnog staža i svo to vrijeme sudjeluje u programu Odmorka. Procijenio je da tijekom njegovog rada prosječan broj djece koja dolazi na ove programe je sedamdesetak, a kako se radi o vanjskim bazenima na tu brojku dosta utječu vremenske prilike. Kad je vrijeme nešto lošije, zna ih biti oko dvadeset, dok je na unutarnjim bazenima taj broj blizu sedamdeset.

Dolazak na bazene ovo ljeto, između 10.00 i 12.00, za sve školarce s odmorkovom iskaznicom je besplatan. Ipak, najviše djece koja dolaze su prvi ili drugi razred osnovne škole iako ima i nešto srednjoškolaca, koji se dođu zabaviti i osvježiti, a ipak biti aktivni.

Unatoč dobnoj razlici među plivačima, organizirane su odlične aktivnosti u kojima svi uživaju. Većinom je to slobodno plivanje za starije, koji to vrijeme mogu provesti plivajući, roneći ili pak igrajući se u manjim bazenima uz društvo. Kod mlađih ili neiskusnih plivača tu je i usavršavanje plivanja, a onima najmlađima odgovorni treneri pridaju najviše pažnje i pomažu im kod njihovih prvih trenutaka u bazenu.

Ono što je bilo vidljivo je da su svima najdraža aktivnost skokovi. Jedan po jedan, svi staju na rub bazena i čekaju zvuk zviždaljke kako bi uronili. Tu ih se ne sprječava u kreativnosti, skaču na različite načine, svaki puta drugačije. Upravo zbog toga, jedan od trenera je u svakome trenutku uz njih radi moguće opasnosti od udaraca u rub bazena.

Svi koji su došli, zajedno s trenerima s kojima su proveli jutro, bili su izuzetno raspoloženi i zadovoljni što mogu vruć, ljetni dan provesti na bazenima uz odličnu organizaciju i super društvo.

Anja Vicković, V. gimnazija

(Link na video reportažu) ➤ **SAZNAJ VIŠE**



ODMORKO TIJEKOM ŠKOLSKE GODINE

Nadamo se da ste nakon ovako dobrog Odmorka i ljetne pauze spremni za nove školske pobjede te naravno naš Odmorko tijekom školske godine koji je krenuo već u subotu 16. rujna 2023. godine i traje do 16. prosinca 2023. godine. Na Odmorko subotama svi učenici imaju mogućnost sudjelovati na aktivnostima slobodnog plivanja i usavršavanja plivačkih tehnika te skokova u vodu i to sve na Zimskom plivalištu Mladost, no nije nam tako daleko ni studeni kada ćemo se ponovno družiti na no nije nam tako daleko ni studeni kada ćemo se ponovo družiti na klizanju na klizalištu ŠRC Šalata okupanom suncem s najljepšim pogledom na katedralu i grad.

Plakat potražite klikom ovdje, a možete i zapratiti našu Facebook stranicu Odmorko te biti u toku cijelo vrijeme.

Odmorko pozdravi!





ZGOMBAONICA

Unutar programa Odmorko ljetno 2023. provodio se i naš novi program Zgombaonica. Poludnevni program organiziranih besplatnih sportskih aktivnosti. U ljetnom periodu smo unutar programa organizirali niz aktivnosti što u dvorani, što na otvorenom i plivalištima.

Koncipiran je tako da jedna grupa polaznika polazi 5 radnih dana aktivnosti. Program se provodio na ukupno 6 lokacija u Gradu Zagrebu:

- OŠ GUSTAVA KRKLECA (3 tjedna)
- ŠRC SVETICE (2 tjedna),
- OŠ IVER (3 tjedna)
- OŠ JELKOVEC (2 tjedna)
- OŠ MARIJE JURIĆ ZAGORKE (1 tjedan)
- OŠ ANTUNA GUSTAVA MATOŠA (1 tjedan)

Sufinanciran je sredstvima Ministarstva turizma i sporta kroz Program poticanja lokalnog sporta i sportskih natjecanja u 2023. godini i naravno i potpunosti je besplatan za učenike osnovnih škola grada Zagreba.

Naši novinari unutar projekta „Školski sportski novinar“, ujedno i pisci svih redaka u ovom časopisu su posjetili jednu od lokacija i snimili video reportažu koju možete pogledati klikom na [SAZNAJ VIŠE](#)

ZGOMBAONICA	DANI TRAJANJA	BROJ POLAZNIKA
OŠ Gustava Krkleca	15	128
OŠ Marije Jurić Zagorke	5	24
OŠ Iver	15	71
OŠ Jelkovec	10	45
ŠRC Svetice	10	97
OŠ A.G. Matoša	5	29
UKUPNO	50	394





POSJETILI SMO ZGOMBAONICU U OŠ JELKOVEC

PROGRAMI ODMORKA IDEALNI SU ZA ODRŽAVANJE AKTIVNOSTI TIJEKOM PRAZNIKA

U Oš Jelkovec krajem kolovoza održao se posljednji tjedan Odmorkove Zgombaonice! Mi smo posjetili radionicu u srijedu, kada je tema radionice bio taekwondo. Uz taekwondo, djeca su još posjetila bazen, a u cijeli program imali su uključen i ručak.

Takav je bio svaki dan u tjednu, samo što je tema radionice bila drugačija. Učenike je na radionici podučavala trenerica taekwonda Azra Zukanović koja je u programu Zgombaonice već nekoliko godina. Puno učenika koje je već trenirala tijekom radionice dobili su interes za sportom, odnosno da ga još bolje nauče i njime se ozbiljnije bave.

Na Zgombaonicu dolaze učenici koji ne treniraju niti jedan sport, ali imaju želju pronaći sport za sebe, ali i učenici koji već treniraju neki sport, i žele ostati aktivni i tijekom praznika.



U vrijeme kada se sve više učenika zanima mobitelima, tabletima i računalima, Odmorko daje pravu soluciju da ostanu aktivni i tijekom praznika. Svake praznike s pomoću Odmorka učenici mogu pristupiti i nekim sportskim objektima, poput bazena i klizališta.

Na radionici smo upoznali učenicu Korinu koja je već ranije trenirala taekwondo, a radionica ju je dodatno inspirirala da se bavi i plivanjem! Učenici osim što nauče mnoge sportove uče se disciplini, pažnji i strpljivosti.

Ako već niste sudjelovali slobodno dođite, osim što učite o mnogim sportovima steknete još i dosta novih prijatelja!

Ana Juras, I. gimnazija



MAŠA MLINAR, HRVATSKA ODBOJKAŠKA REPREZENTATIVKA OVO JE LJETO OSVOJILA BRONCU NA EP U17

AKO SE DOVOLJNO ODRIČEŠ ZA NEŠTO, VRATIT ĆE TI SE

Mlada nada Hrvatske, najbolja igračica odbojke na danu sporta u Zagrebu, najbolja igračica pozicije primač-pucač na Europskom prvenstvu do 17 godina i naša reprezentativka. Maša Mlinar podijelila je s nama svoju priču i iskustva, izazove i nagrade odbojke.

Od malih nogu Maša se bavi sportom, odrasla je uz ples, karate, tenis i gimnastiku dok nije upoznala odbojku. Njezina sestra, njen uzor, profesionalna je odbojkašica Lucija Mlinar zbog koje je Maša u trećem razredu počela trenirati.

"Sestrin put mi se na prvu svidio, način života, odricanja i borbe. Zainteresiralo me to i htjela sam pokušati. Kako sam pratila stariju sestru i njenu karijeru oduševljavalo me njen napredak, i ljubav za odbojkom je sve više rasla. Sestra je bila sretna što mi se svidjela odbojka i što želim pokušati uspjeti ali nikad nije to forsirala. Uvijek mi je govorila da sama radim što me čini sretnom, a ona će tu biti za mene. Bila je to samo moja želja i tako sam u trećem razredu osnovne škole krenula trenirati odbojku."



Lucija je naša odbojkašica koja trenutno igra u Poljskoj i ona je Maši najveći poticaj. Mnogi od nas ne vole kritike ali njeni komentari, Maši vrijede najviše. Zbog toga je izabrala uvijek ju imati sa sobom, na svakoj utakmici, pa je na njenim dresovima ispisan broj devet.

"U sestri vidim najveći poticaj i svaki njen komentar najviše cijenim. Naravno daje mi i savjete i kritike, gledajući sve moje utakmice i to mi puno pomaže u napredovanju s obzirom na njemu karijeru i iskustvo. Zbog nje se i na svim mojim dresovima bilo u klubu ili reprezentaciji nalazi njen broj 9."

Maša trenira za Odbojkaški klub Dinamo u Superligi. Uz treninge ide i u Sportsku gimnaziju te je do sad uspjela organizirati svoje vrijeme i napraviti dovoljno mjesta za sve obaveze držeći svoj standard i prolazeći sve razrede sa odličnim uspjehom.

"Uz stvarno gust raspored treninga i obaveza nije lagano uskladiti školu i sport. Ja sam se super snašla u svojoj školi i odlično mi profesori izlaze u susret. Cijela škola omogućila mi je da obavljam jutarnje treninge i normalno pohađam školu. Sa svim profesorima usklađujem termine odgovaranja i testova tako da sve uspijevam pohvatati. Nekad bude malo teže ali na kraju uvijek sve ispadne dobro. Uvijek sam htjela imati što bolje ocjene i stalo mi je do toga. Uz brojne obveze i izostanke vezano za odbojku prošla sam sa odličnim uspjehom sve razrede."





Na ovogodišnjem Europskom prvenstvu do sedamnaest godina naše reprezentativke osvojile su broncu, a Maša je osvojila nagradu za najbolju igraticu i svrstana u Top 6 prvenstva. Evo kako se ona osjećala u tom trenutku.

“Nisam očekivala nagradu. Tijekom cijelog turnira nisam razmišljala o pojedinačnim nagradama nego da se maksimalno dam u svaku utakmicu za pobjedu ekipe. Taj trenutak je za mene definitivno bio neopisiv. Bila sam presretna i počašćena. Vidjela sam to kao najveću motivaciju za dalje i mislim da sam sama sebi dokazala neke stvari. Kada su proglasili moje ime počela sam se toliko tresti i bila sam toliko ispunjena da jednostavno nemam riječi za taj osjećaj.”



Atmosfera u timu bila im je odlična te svoje odlične rezultate vežu uz svoju povezanost i zajedničku energiju. Kao ekipa znale su da puno vrijede ali nisu imale posebna očekivanja obzirom na to da su imale jako tešku grupu, ali nakon što su pronašle svoj put do vrha znale su da su pokazale koliko vrijede kao ekipa. Ovako je opisala svoj doživljaj:

“Ovo europsko prvenstvo ću svakako doživotno pamtiti. Svaki dan, trening i utakmicu. Vratili smo se s velikim uspomnama i sjećanjima. Definitivno bi najdraži bio trenutak nakon pobjede nad Grčkom kada smo u utakmici za 3. mjesto osvojili broncu koja je za nas zlatna. I trenutak kada sam bila proglašena najboljom napadačicom. Kada sam stajala na postolju, presretna, tresući se i ugledala mamu i tatu na tribini kako plaču od ponosa definitivno mi je nagrada dobila još veće značenje.”



Na kraju je s nama podijelila jednu inspirativnu poruku koja će vjerujem, značiti i onim starijima.

“Htjela bih svima poručiti da bilo to u sportu ili u životu, svaki trud se isplati. I da ako nešto radiš s ljubavlju, upornosti i strpljenjem rezultat će doći kao nagrada. I da definitivno ne dopustite da vam netko ruši snove jer snovi se ostvaruju, i ako se dovoljno odričeš za nešto, vratit će ti se.”

Antonela Karačić, X. gimnazija "Ivan Supek"



NA GIMNAZIJADI U RIO DE JANEIRU NAŠI SU HRVAČI BILI USPJEŠNI, BOŽIDAR GRBINIČEK OSVOJIO JE SREBRO A LOVRO VIDOVIĆ BRONCU

UGODAN STRES KOJI ĆE PAMTITI CIJELI ŽIVOT

Ovog ljeta, 24. kolovoza 2023. godine, održala se Gimnazijda u Brazilu u predivnom gradu Rio de Janeiru. Okupila su se djeca sa svih strana svijeta pa tako i iz Hrvatske. Održala su se razna sportska natjecanja u mnogim disciplinama, između ostaloga i u hrvanju. Naši mladi hrvači Božidar Grbiniček i Lovro Vidović ostvarili su velike rezultate u Brazilu i pokazali svoju uvježbanost i disciplinu.

Oni su bili smješteni u hotelu preko puta plaže, a pogled je bio prekrasan. Hotel je bio namijenjen samo za hrvače, stoga su se dečki stalno družili s ostalima, pričali na engleskom, a često su se održavala druženja u prizemlju hotela.

Božidar Grbiniček iz OŠ Brezovica je osvojio srebro, što je izvanredan uspjeh s obzirom na konkurenciju:

„Bila je dosta velika konkurencija, naročito Rumunska, Azerbajđan, tj. istočnjačke zemlje koje imaju tradiciju u tom sportu”, rekao je njegov trener Marinko Čuljak.

Božidar se puno pripremao za ovo natjecanje što se može vidjeti i iz njegovog rezultata. A koliko se pripremao rekao nam je Marinko Čuljak:

„Puno se pripremao, pored klupske pripreme u Hrvatskom Dragovoljcu radili smo on i ja po dva sata pripreme u sklopu izvannastavne aktivnosti i bio je jako motiviran za to.”

Ono što je Božidara još više povezalo s hrvanjem je njegova obitelj. Njegov je otac bio hrvač, i brat mu je hrvač, stoga je Božidar uspješno nastavio obiteljsku tradiciju. Božidaru je bilo super, malo je osjećao stres, no kako je njegov trener rekao:

„To je bio ugodan stres, stres za cijelo životno pamćenje.”

A Lovro Vidović iz Osnovne Montessori škole “Barunice Dedee Vranyczany” osvojio je broncu, što je odličan uspjeh s obzirom da mu je to bio prvi puta u toj višoj kategoriji u kojoj se prije nije natjecao. Njegov trener Matej Lipovac je znao da ima puno potencijala što je Lovro i pokazao time što je četiri puta bio prvak Hrvatske i u slobodnom i u grčkorimskom stilu.





Kako se Lovro pripremao za ovo natjecanje rekao nam je njegov trener Matej Lipovac:

„On se već jako puno pripremao za Europsko prvenstvo koje je bilo u 7. mjesecu pa je bio spreman, jer što se tiče hrvanja on je s reprezentacijom prolazio specifične pripreme, a mi smo još vježbali kondiciju. Katkad smo imali treninge i dva puta dnevno, jedino što je bilo drugačije je to što je išao u višu kategoriju pa nismo znali što očekivati.“

Matej Lipovac nam je otkrio da je Lovro dosta fokusiran i da se inače teže opusti, ali da se ovdje nakon nekoliko dana opustio i da ga nije uhvatila velika trema. Upoznao je puno prijatelja i družio se s njima. U slobodno vrijeme dečki su sa svojim trenerima obišli i razgledali grad, posjetili su poznata mjesta u Riju kao što je Copacabana, Kip Krista Otkupitelja, Maracanã, muzeje ...

Ono što im je ostalo u pamćenju je atmosfera te ljudi:

„Temperament Brazilaca, od učenika koji su sudjelovali, ali i ljudi na ulicama, nevjerojatan je, svi su uvijek nasmijani“, rekao je Marinko Čuljak.

Ovo je zasigurno bilo predivno iskustvo za naše mlade hrvache, ali sigurno i za ostalu djecu koja su sudjelovala u ovom natjecanju.

Ida Turkalj, IV. gimnazija





NA JARUNU JE USPJEŠNO ODRŽANA 3. BIKIKLIJADA U ORGANIZACIJI ŠSSGZ

▶ SAZNAJ VIŠE

NATJECANJE U KOJEM I NAJSPORIJI DOBIVAJU NAGRADE

I ove godine Školski sportski savez Grada Zagreba održao je Biciklijadu za učenike osnovnih i srednjih zagrebačkih škola na prostoru Jaruna, 21. rujna 2023. godine. Biciklisti od nižih razreda osnovne škole pa sve do maturanata, okupili su se blizu jarunskog otoka Univerzijade spremni za aktivnost koja je u sklopu Europskog tjedna mobilnosti i programa „Biciklom u školu“.

Oko 10 sati natjecateljima su se obratili voditelj odsjeka za promicanje tjelesne aktivnosti iz HZJZ-a Slaven Krtalić, voditelj razvoja sporta i izaslanik glavne tajnice Sportskog saveza Miroslav Hrženjak te predsjednik Školskog sportskog saveza Grada Zagreba Pere Markić, a sam događaj otvorila je Andrea Pintar, izaslanica gradonačelnika Grada Zagreba.

Glavni događaj dana, koji nije bio natjecateljskog tipa, bila je vožnja oko jezera. Dok su se učenici za topripremali, neki mentalno a neki fizički zagrijavajući se, oni koji su bili voljni, sudjelovali su u sporoj vožnji. To je tip „utrke“ u kojoj je poanta što kasnije doći do cilja, bez da se noge spuštaju na pod s pedala.

U miješanim grupama prvo su nastupili osnovnoškolci, a u srednjoškolskoj grupi posebni su bili Filip Pečnjak i Bernard Pribanić koji treniraju zajedno u BK Rijeka. Iznenadili su gledatelje tako što su uspjeli stajati na mjestu i utrka je prekinuta prije nego što su uspjeli doći do cilja. Nakon njih, organizatori su potakli profesore da i oni probaju sporu vožnju, a profesor Mario Šivak pokazao se kao najsporiji vozač.

Slijedila je vožnja oko Jaruna, dva kruga, odnosno 14 kilometara. Bicikliste je vodio policijski auto, a pratio ih je još jedan zajedno s vozilom hitne pomoći u slučaju ozljede.





Biciklisti su tijekom vožnje mogli uživati u predivnom vremenu taj dan ali i u svježem zraku i prirodi koju Jarun pruža.

Nakon što su svi završili vožnju, krenule su slalom vožnja i utrka ubrzanja gdje su se vozači natjecali jedan na jedan i tako ispadali sve dok Dominik Rauš i Bruno Hrnkaš nisu pobijedili u svojim grupama. Što se tiče slalom vožnje, tu su najbolji bili Jan Posavec i Filip Pečnjak.

Oko 11 sati bližio se kraj Biciklijadi kad su se počele dijeliti nagrade za uspjeh na utrkama, a posebno su nagrađeni bili oni koji su bili aktivni na biciklima i kroz proteklu školsku godinu. Iznenađujući rezultat imao je Filip Pečnjak, koji je i na ovogodišnjoj Biciklijadi osvojio dva prva mjesta, a prošle školske godine sam je prešao preko 1.200 kilometara na biciklu.

Uz idealnu vremensku prognozu i odličnu organizaciju, ovogodišnja Biciklijada dala je učenicima priliku da provedu jutro uz odlične aktivnosti i sport.

Anja Vicković, V. gimnazija





PRVENSTVO ZAGREBA U ATLETICI ZA OSNOVNE ŠKOLE NATJECANJE BEZ TUGE I GRUBIH RIJEČI

U samo nekoliko dana razlike održalo se Prvenstvo Grada Zagreba u atletici za osnovne škole na atletskom stadionu Sportskog parka Mladost, najprije za djevojčice 26. rujna 2023., a zatim i za dječake 5. listopada 2023. godine.

Natjecanju je pristupilo oko 400 djevojčica iz 43 škole te oko 500 dječaka iz 42 škole. Oba su natjecanja bila vrlo zanimljiva i napeta. Publika je bez odmora navijala za svoje favorite pružajući im tako podršku da ostvare što bolje rezultate.

Najbolje rezultate u ukupnom poretku kod djevojčica imala je Osnovna škola Medvedgrad s osvojenom 1162 boda. Na drugom je mjestu Osnovna škola Otok s 1091 bodom, a slijedi ju Osnovna škola Jelkovec s 1075 bodova i osvojenim trećim mjestom.

Kod dječaka pobjedu je odnijela Osnovna škola Malešnica s osvojenih 1037 bodova. Na drugom je mjestu Osnovna škola Prečko s 941 bodom, a treće je mjesto pripalo Osnovnoj školi Ivana Mažuranića s osvojenih 926 bodova.

Svi su natjecatelji bili izvrsni u svojim disciplinama i dali od sebe najbolje, no sreća je varljiva. Nije bilo tuge, razočaranja niti grubih riječi, čime se potvrdilo da je važno sudjelovati, a ne uvijek pobijediti.

Viktoria Vovk-Šajn, OŠ Malešnica



NAŠA NOVINARKA NATJECALA SE U SKOKU U DALJ NA PRVENSTVU ZAGREBA DJEVOJAKA SREDNJIH ŠKOLA

NA ZALETIŠTU MI JE SRCE MI JE KUČALO KAO NIKADA DO TADA



Prvenstvo Grada Zagreba u atletici za djevojke srednjih škola održano je u četvrtak, 28. rujna 2023. godine na atletskom stadionu Sportskog parka Mladost pored Save. Bila je to velika prilika da djevojke pokažu svoj duh i talent. Na natjecanju su sudjelovale 33 srednje škole, a na kraju su najbolje bile djevojke iz Gimnazije Tituša Brezovačkog, na drugom mjestu s istim brojem bodova bila je Prirodoslovna škola Vladimira Preloga a na trećem mjestu I. gimnazija.

Moj osobni izazov na ovom natjecanju bio je skok u dalj, ali prije nego što detaljnije opišem tu disciplinu, podijelit ću vam svoja doživljaje tijekom dana.

Prijave za natjecanje krenule su u 14.00 sati. Većina ekipa skupljala se i dogovarala sa svojim mentorima kako će slijediti tijekom natjecanja. Osjetila se uzbuđenost i nestrpljivost kod djevojka. Atmosfera na natjecanju bila je ispunjena pozitivnom energijom, sportskim duhom te fair playom.

Kako je došao red na mene za skok u dalj, srce mi je kućalo kao nikad prije. Stala sam na startnu poziciju, koncentrirala se i skočila najbolje što sam mogla. U tom trenutku sam se osjećala kao prava atletičarka. Iako nisam osvojila prvo mjesto, osjećaj kada sam dotaknula pijesak bilo je nevjerovatno. Prvih osam djevojka u skok u dalj bile su atletičarke i vidjelo se na njima da odlično poznaju tehniku skoka. Nakon skoka u dalj, provela sam ostatak poslijepodneva podržavajući svoju ekipu.

Natjecanje iz atletike bilo je zabavno iskustvo koji će neki pamtiti za cijeli život. Bez obzira na rezultate, svi smo se zabavili i s prijateljima i s nekim drugim ekipama. Ovo natjecanje potaknulo je naše ambicije i povezalo nas kao prijatelje. Nadam se da ćemo se iduće godine opet okupiti na istom mjestu i da će nam kao i ove godine biti drago što smo tu.

Anja Kolimbatović, XIII. gimnazija



POVODOM OBILJEŽAVANJA EUROPSKOG DANA SPORTA ODRŽAN JE NA EUROPSKOM TRGU TURNIR U GRANIČARU ZA SREDNJOŠKOLCE



ZAJEDNO U SPORTU DILJEM EUROPE

Europski tjedan sporta obilježava se u svim državama članicama Europske unije, to je tjedan kada svi zajedno treniramo, natječemo se i slavimo radi poticaja mladih i onih starijih na aktivan život.

Graničar je većini djece bio prvi doticaj sa sportom, nešto što su mogli igrati i dječaci i djevojčice, sport koji je uvijek izazivao zabavu.

Turnir je otvorila izaslanica gradonačelnika grada Zagreba i lijepim riječima pozdravila sve ekipe i zaželjela im sreću. Sudjelovale su: Druga Ekonomska škola, Prirodoslovna škola Vladimir Prelog, XI. I IX. gimnazija. Utakmice su bile neizvjesne i uzbuđujuće a ekipe su dale sve od sebe. Međutim, jedna škola je imala nešto više uspjeha, Druga Ekonomska škola odnijela je pobjedu i zaslužno osvojila prvo mjesto.

Ekipe su bile pozitivne i svi smo se veselili sunčanom i toplom danu, a sve je upotpunio njihov timski rad i sloga.

Evo što o turniru kažu naši pobjednici:

“Bilo nam je odlično, atmosfera je bila dobra i uzbuđujuća. Mislimo da bi se trebao češće igrati graničar na turnirima. Navikli smo na odbojku i nogomet, a zaboravili na sport našeg djetinjstva,” rekle su Antonela Aboza i Anja Janković.

Mnogim sudionicima se sviđjela simbolika održavanja samog natjecanja na Europskom trgu, ali su uživali i prolaznici koji su rado stali pogledati utakmice.

Ekipa iz Preloga nije baš bila oduševljena nakon osvojenog četvrtog mjesta, ali su zadržali svoj duh i ostali veseli:

“Super je bilo, definitivno bi igrali opet. Imali smo vodu i povoljne uvjete, bilo bi još bolje na su naši razredi mogli doći navijati,” kazao je Patrik Martinovski.





Po završetku turnira podijeljene su nagrade i svi su se zajedno fotografirali. Igrači su bili zadovoljni kao i njihovi treneri koji su ih nadahnuli pokojom riječi podrške.

Treće mjesto osvojila je XI. gimnazija, ali izgledali su kao prvaci jer osmjesi nisu silazili sa njihovih lica. Evo što nam je poručila jedna nasmijana djevojka:

“Bilo je jako lijepo, baš mi je sviđjelo. Svi su bili opušteni i bilo je ugodno igrati. Možda bi bilo bolje da smo imali više ekipa i mislim da bi svima bilo drago da se ovakve stvari događaju češće. Isto tako, fora je što je bilo vani, da nismo uvijek unutra, jer uz zabavu na zraku isto tako ističemo sport u gradu gdje je uvijek dosta ljudi. Htjela bih zahvaliti i organizatorima i našim profesorima što su nam omogućili ovo,” riječi su Nike Krstanović.

Nakon uzbudljivog i uspješnog početka dana ekipe su krenule dalje, neki nešto pojesti, a neki u školu zato što je obrazovanje ipak najbitnije.

Antonela Karačić X. gimnazija "Ivan Supek"
Nikolina Bošnjak, Geodetska škola





U GOSTIMA KOD: Sandre Perković, atletske olimpijke u bacanju diska

BEZ SPORTA NE BI BILA TOLIKO SRETNA I ISPUNJENA OSOBA

Jedna od najuspješnijih hrvatskih, ali i svjetskih bacačica diska, Sandra Perković, nedavno je ostvarila pobjedu na Hanžekovićevom memorijalu, a u finalu Dijamantne lige u američkom Eugeneu bila je brončana. Sa svojim već mnogobrojnim europskim, svjetskim i olimpijskim medaljama, Sandra se svejedno priprema za ostatak sezone s velikim intenzitetom.

Između svoja dva treninga dnevno, uspjela je izdvojiti vremena za odgovoriti na nekoliko pitanja i otkriti nam kako je njezino treniranje izgledalo još u vrijeme kad je išla u školu

i kakva je kakva je na treninzima i natjecanjima.

Rano u svome životu ste se počeli baviti sportom, kako ste u školi ali i s drugim aktivnostima uspjeli sve izbalansirati?

“Ja sam se krenula baviti sportom vrlo rano, već u mladosti su me roditelji upisali u dječji vrtić koji je bio sportski i tu se rodila ta ljubav prema sportu. Kad sam krenula u osnovnu školu ta ljubav se samo produžila i prolongirala. Da, bilo je teško uskladiti, ali za početak, kad sam bila osnovnoškolka onda smo imali treninge poslije škole, što je bilo izuzetno lako. Kad sam krenula u srednju školu onda su to bili treninzi i prije škole i poslije škole i to je bilo dosta teško, ali nisam imala problema s usklađivanjem jer sam se nažalost odrekla nekih drugih stvari. Ni za čim trenutno ne tugujem niti mi je ičega žao, samo nisam imala vremena, kao što su sve moje prijateljice i prijatelji imali, za ići na kave poslije škole, na školske izlete. Ja sam bila posvećena onome što sam radila i mislim da se sav trud isplatio i da sam zato tu gdje jesam.”

Posljednji je put bio onaj u SAD, na finalni miting Dijamantne lige. Kad se vratite u prošlost i pomislite na to kako ste se nekada osjećali dan prije natjecanja i kako se osjećate sada, koja je razlika?

“Razlika je velika. Pred put u Ameriku roba je već bila spremna, sve je pripremljeno. Treba mi točno petnaest minuta da se spremim, spakiram i da budem na avionu za Ameriku, a nekad



su to bile pripreme duže od deset dana. „Što ćemo nositi?“ pa „Koliko ćemo dugo biti, kad je natjecanje, kad ćemo raditi trening?“, totalno drugačiji odnos je bio na početku i sada. Sad sam opuštenija, čak mi malo i fale ti trnci i ta nervoza koju sam imala kao mlađa, to oduševljenje. Baš sam neki dan razmišljala koliko sam visoko sama sebi postavila ciljeve, da je nekako jako teško izazvat sreću i osmijeh s dobrim rezultatom. Nekad je bilo puno veće ushićenje za postignuti rezultat, puno više radovanja za nešto što si napravila, tako da to pokušavam i sad radim na sebi da to vratim. Da je svaki dan na stadionu, svaki dan na natjecanju i svaki dan na putovanju blagoslov i prilika da radim ono što volim.“

Kad na treningu uočite da vam zaista ne ide, jeste li tip koji pauzira ili koji ne odustaje dok ne uspijete?

“U profesionalnom sportu nema „danas nećemo, sutra ćemo nastaviti“ jer se tako profesionalni sport ne bazira. Naravno, dođe na treningu do psihičkog i fizičkog zasićenja, ali tu su treneri koji onda prilagođavaju trening trenutnoj situaciji u kojoj se nalazim. Ja sam onaj tip koji ide do kraja. Kod mene nema odustajanja i mislim da je tajna mojeg uspjeha izvlačenje iz nelagodnih situacija u kojima se nađem. Ali to je sport, i tu koliko god ste dobro pripremljeni i koliko god silno nešto želite, uvijek ovisi o faktoru sreće. Mislim da s tim pronalaskom sebe u lošim danima i u lošim treninzima je ono što me čini za stepenicu boljom nego ostale djevojke i mislim da, i kad je teško, trebaš se samo sjetiti zašto ovo radiš i koji ti je glavni cilj.“



S obzirom na svoj sportski uspjeh, možete li se zamisliti negdje drugdje ili uopće bez sporta?

“Sport je stvarno dio mog života i velika većina mog dana i mojih obaveza odnose se baš na njega. Davno sam to rekla, ja sam kao olimpijska, svjetska i europska prvakinja zaista Sandra Perković. Da sam bez svih tih titula, bez sporta kojim se bavim, ne znam bi li bila toliko sretna i toliko ispunjena osoba, tako da me sport skroz okružio. Trenutno se ne vidim negdje drugdje osim u sportu, ali znam da će doći to vrijeme kad više neću moći biti sportašica, ali se nadam da ću opet pronaći neki svoj poziv. Trenutno stvarno ne vidim da radim nešto drugo osim sporta.“

Anja Vicković, V. gimnazija



REZULTATI PRVENSTVA GRADA ZAGREBA U ŠKOLSKOJ GODINI 2023./2024.



ATLETIKA



DJEVOJČICE 7. - 8. RAZREDA

[▶ SAZNAJ VIŠE](#)

1. MJESTO: OŠ MEDVEDGRAD
2. MJESTO: OŠ OTOK
3. MJESTO: OŠ JELKOVEC



DJEVOJKE

[▶ SAZNAJ VIŠE](#)

1. MJESTO: GIMNAZIJA TITUŠA BREZOVAČKOG
2. MJESTO: PRIRODOSLOVNA ŠKOLA VLADIMIRA PRELOGA
3. MJESTO: I.GIMNAZIJA



DJEČACI 7. - 8. RAZREDA

[▶ SAZNAJ VIŠE](#)

1. MJESTO: OŠ MALEŠNICA
2. MJESTO: OŠ PREČKO
3. MJESTO: OŠ IVANA MEŠTROVIĆA



MLADIĆI

[▶ SAZNAJ VIŠE](#)

1. MJESTO: XIII.GIMNAZIJA
2. MJESTO: GIMNAZIJA LUCIJANA VRANJANINA
3. MJESTO: III.GIMNAZIJA

VAŽNO JE VJEROVATI U SEBE







NA STADIONU JE SJAJNA ATMOSFERA .
ČUJU SE POVICI OHRABRENJA ZA LEONARDA.



LEONARDO JE SKOČIO 4,91 I OSVOJIO 3. MJESTO.







SCENARIJ: Leonardo Obradović i Gabriela Ruškov
FOTOGRAFIJE: Gabriela Ruškov
VODITELJICA: Sanja Bosak, prof.

OŠ Malešnica, Zagreb

Zašto ime ZGombač modernom e-časopisu, u kojem vas želimo informirati o svim važnijim događanjima u organizaciji Školskog sportskog saveza Grada Zagreba, ali i svima vama otvoriti stranice za suradnju?

Zato jer su se krajem 19. i početkom 20. stoljeća vježbališta, otvorena i zatvorena, nazivala gombaonama ili gombalištima, i jer je gombanje bio tadašnji hrvatski naziv za tjelovježbu ili fiskulturu.

A suradnja je i dalje otvorena što se nas i Vas tiče, javite se...



**GRAD
ZAGREB**

Školski sportski savez Grada Zagreba

Boškovićeva 4, 10000 Zagreb

Tel: 01/481-6340, 01/481-1472

Fax: 01/481-6264

E-mail: skolski-sport-zg@skolski-sport-zg.hr

www.skolski-sport-zg.hr

F: <https://www.facebook.com/sssgz/>

I: https://www.instagram.com/skolski_sport_grada_zagreba/

Y: <https://www.youtube.com/user/SKSSZG>