

ŠK ŠOG Nitra



## Zaži týždňový tréning ako naši mladí reprezentanti v NSTCm!



Pre dievčatá/chlapcov do 19 r. a trénerov

Dvoj- alebo trojfázové tréningy

Strava + pitný režim

Ubytovanie

Bazén

Možnosť konzultácie s odborníkmi:

- FYZIOTERAPEUT • KONDIČNÝ TRÉNER
- ŠPORTOVÝ PSYCHOLÓG



Pre viac informácií nás kontaktujte

✉ [r.grigel@gmail.com](mailto:r.grigel@gmail.com)

✉ [ingop96@gmail.com](mailto:ingop96@gmail.com)

✉ [natalia.grigelova1@gmail.com](mailto:natalia.grigelova1@gmail.com)

## Zaži týždňový tréning ako naši mladí reprezentanti v NSTCm!

ŠK ŠOG Nitra v spolupráci s Národným stolnotenisovým centrom mládeže v Nitre (NSTCm), organizujú týždňové tréningové sústredenia pre mládež a trénerov.

**Organizovaním týchto sústrezení chceme ukázať mládežníkom, ako sa trénuje v NSTCm, kde trénuje mládežnícka reprezentácia SR a zažiť takéto tréningy na vlastnej koži. Účastníkmi sústrezení môžu byť aj tréneri, ktorí sa chcú vzdelávať a sledovať najnovšie trendy v stolnom tenise a následne to preniesť do svojich klubov. Cieľom je vytvoriť jednotnú koncepciu tréningov pre mládež a pre ľahší prechod potenciálnych reprezentantov do NSTCm v nasledujúcich rokoch. Pri nižších trénerských licenciách bude týždňový pobyt zarátaný ako trénerská prax.**

**Sústredenia sa budú organizovať každý týždeň. Maximálny počet účastníkov v jednom týždni – 4 hráči a 2 tréneri.**

### **1. Kto sa môže zúčastniť týchto sústrezení?**

Chlapci/dievčatá od 11 do 19 rokov a tréneri.

### **2. Týždňový tréning = Pondelok – Piatok**

Začína sa vždy v pondelok o 12:00 a končí sa v piatok o 16:00

### **3. Môžem prísť na menej ako 5 dní? Napríklad 2 dni?**

Hráči nie. Vo výnimočných prípadoch je možná dohoda.

Tréneri áno.

### **4. Koľko tréningov denne môže účastník očakávať?**

Tréningy budú dvoj- alebo trojfázové.

### **5. Čo môže účastník očakávať od tohto týždňa?**

Pre hráčov - budeš trénovať podobným systémom ako všetci naši hráči. Naši tréneri budú k tebe počas tréningov pristupovať rovnako ako k ostatným hráčom a budú sa ti snažiť poradiť, vysvetliť a ukázať veci, ktoré ti pomôžu do budúcnosti. Sparing je u nás samozrejmosťou.

Pre trénerov – možnosť sledovať tréningovú jednotku, pýtať sa, aktívne sa zapojiť. V prvom rade chceme trénerov vzdelávať a poradiť vo veciach, s ktorými si neviete poradiť.

### **6. V prípade potreby je možnosť konzultácie s fyzioterapeutom a športovým psychológom.**

Ako reprezentačné centrum dbáme na zdravie našich hráčov. Súčasťou školy je aj regeneračné centrum (sauna, vírivka, masáž, elektroliečba, bankovanie, atď.), ktoré budeš môcť využiť za poplatok. Vo štvrtok 8:00 – 11:00 a v piatok 8:00 – 10:00 máme k dispozícii vlastného fyzioterapeuta, s ktorým v prípade potreby môžeš konzultovať svoj stav. Rovnako dbáme aj na psychické zdravie a podporu našich hráčov. Počas týždňa máme k dispozícii dvoch športových psychológov a rovnako v prípade potreby môžeš konzultovať svoj stav.

### **7. V prípade záujmu je možnosť konzultácie s kondičným trénerom.**

V NSTCm máme viacero kondičných trénerov, ktorí sú zároveň aj stolnotenisovými trénermi NSTCm. Ak prejavíte záujem dozvedieť sa viac o dôležitosti kondičnej prípravy, cvičeniach, atď., určite si na vás nájdú čas a všetko vám vysvetlia, ukážu.

## **8. Po tréningoch je k dispozícii aj plavecký bazén.**

Po tréningoch môžete využiť aj plavecký bazén, ktorý je vzdialený od haly 5 metrov.

## **9. Miesto, kde sa nachádza ŠK ŠOG Nitra/NSTCm:**

Nachádzame sa: Spojená škola Slančíkovej 600/2, Nitra

## **10. Ubytovanie**

Pre hráčov bude zabezpečený internát, kde sú ubytovaní aj naši hráči. Na internáte má každé poschodie vlastného vychovávateľa a na vrátnici je vždy služba. O deti je veľmi dobre postarané a po večierke nie je možné opustiť internát bez súhlasu rodiča a vychovávateľa. Internát, hala, bazén, regeneračné centrum, strava, škola sa nachádzajú v jednom areáli (netreba vyjsť ani na ulicu).

Pre trénerov bude zabezpečený Hotel Oko, ktorý je od haly vzdialený cca 5 minút chôdze.

## **11. Strava**

Pre hráčov aj trénerov je strava zabezpečená v školskej jedálni (raňajky, obed, večera). V prípade potreby je cez cestu veľké nákupné centrum.

## **12. Prihlásenie a výber termínu**

Na jeden z e-mailov napíšete svoje meno a priezvisko, vek, klub, dátum, v ktorom by ste chceli prísť (kludne aj viac dátumov, ak by bolo veľa záujemcov na daný termín) a my sa vám ozveme.

## **13. Máme právo zrušiť sústredenie a ponúknuť iný termín**

Ako vždy, stále sa môže niečo stať a my budeme musieť zrušiť váš termín. V tomto prípade vás budeme kontaktovať a nájdeme nový termín.

## **14. Pri veľkom počte záujemcov na jeden termín**

Ak bude veľa záujemcov na rovnaké termíny ako ste si vybrali, budeme vás kontaktovať a snažiť sa nájsť nejaké riešenie.

## **15. Platba**

Platba bude možná v hotovosti v prvý deň alebo prevodom na účet. Faktúra vám bude vystavená v priebehu sústredenia. Cena týždňového sústredenia (5 dní) je 250 eur. V cene máte: tréningy, sparing, ubytovanie, stravu, pitný režim, bazén, posilňovňu, v prípade potreby konzultáciu s fyzioterapeutom a športovým psychológom, v prípade záujmu konzultáciu s kondičným trénerom.

## **16. Kontakt**

r.grigel@gmail.com

ingop96@gmail.com

natalia.grigelova1@gmail.com