

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 ✉ ingop96@gmail.com ✉ 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.