



O₂ ŠPORTOVÁ AKADÉMIA
MATEJA TÓTHA



MATERSKÉ ŠKOLY



ŠPORT MI NEVZAL NIČ, NAOPAK, DAL MI VŠETKO, ČÍM SOM!

Za týmto mojím výrokom si stojím a to je aj hlavný dôvod, prečo sme sa rozhodli založiť Športovú akadémiu Mateja Tótha. Vďaka športu som sa nielen fyzicky zdravšie vyvíjal, ale hlavne mal obrovský prínos pre môj osobnostný rozvoj. A cieľom našej akadémie je práve to! Preto beriem ako spoločenskú zodpovednosť odovzdať svoje skúsenosti ďalším generáciám. Tak ako som sa ja motivoval a mal vzory v minulosti, chcem aj ja pozitívne vplyvať na motiváciu detí a mladých športovcov. Vďaka skúsenostiam a znalostiam sa však budeme snažiť ponúknuť vašim deťom komplexný program, prihliadajúc na všetky naše teoretické, ale hlavne praktické znalosti. Do projektu O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha sa aktívne zapájajú tréneri skúsení v mládežníckom športe. V dnešnej dobe je našťastie veľa možností, ako umožniť Vášmu dieťaťu rozvíjať sa, my však chceme priniesť niečo navyše. Nielen skúsenosti, meno a garanciu olympijského víťaza, ale aj zainteresovanie špičkových odborníkov, ktorí preniesli všetky tieto poznatky do jedinečnej a pokrokovej metodiky, ktorou budú vyškolení všetci tréneri O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha. Ďalej ponúkame nadštandardnú komunikáciu s rodičmi, rôzne formy testovania, špičkové technické zabezpečenie. Chceme, aby každé dieťa, ktoré prejaví záujem, malo vytvorené podmienky pre rozvoj svojho talentu, bez rozdielu na to, z akých rodinných pomerov pochádza. Vďaka našim partnerom a podporovateľom budeme mať možnosť podporiť aj deti zo sociálne slabších rodín.



Matej Tóth



O PROJEKTE

Športová akadémia olympijského víťaza a majstra sveta v atletike je jedinečný projekt pre deti predškolského veku. Ambíciou O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha je ponúknuť celoročnú aktivitu pre najmenších s prepracovanou metodikou a jedinečným tréningovým programom. Tím trénerov a odborníkov, na čele s trénerom a fyzioterapeutom Mateja Tótha, vypracovali metodiku a súbor cvičení, ktoré podnecujú výkonnostný rast, ale hlavne dbajú na kvalitu pohybu, zdravý vývoj dieťaťa a celkovú radosť z pohybu. Tréningový program akadémie sa opiera o inovatívne metódy, v ktorých tvorcovia programu skĺbili najnovšie poznatky zo športového tréningu detí s poznatkami z fyzioterapie, vývojovej kineziológie a detskej psychológie. Táto jedinečná kombinácia cvičení vyvolá v detskom organizme celú radu zmien, ktoré umožňujú lepšiu reakciu organizmu na zaťaženie. Aplikácia nášho pohľadu na tréningový proces detí ponúka zmenu klasickej filozofie športového tréningu. Tréningový program Akadémie je vystavaný tak, že nezanedbáva žiadne dôležité súčasti športového tréningu mládeže, a tým dáva šancu deťom z každej materskej školy stať sa špičkovým športovcom.

CHARAKTERISTIKA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

O₂ Športová akadémia Mateja Tótha je celoslovenský projekt s cieľom ponúknuť kvalitnú voľnočasovú aktivitu v podobe pravidelných športových krúžkov. Pohybový program Akadémie je špeciálne vytvorený aj pre materské školy:

1. kategória | predškolský vek od 4 do 6 rokov

Deti navštevujú športový krúžok jedenkrát týždenne a športujú pod vedením vyškolených trénerov. Každý tréner O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha sa riadi ročným časovo-tématickým plánom a využíva tréningové prostriedky, ktoré sú súčasťou tréningového programu, zapracovaného do jedinečnej metodiky pre materské školy – Metodika športového tréningu pre materské školy. To znamená, že každý člen má vytvorený ročný tréningový plán s optimálnym počtom tréningových jednotiek, ktoré podmieniajú rozvoj pohybových schopností v danej vekovej kategórii.

Celkový čas zaťaženia v jednej tréningovej jednotke je 45 minút.

GARANTI METODIKY O₂ ŠPORTOVEJ AKADÉMII MATEJA TÓTHA

Mgr. Michal Tóth

športový riaditeľ a metodik O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha

Mgr. Andrea Ballová

metodička O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha

externí spolupracovníci

pedagógovia z Fakulty telenej výchovy a športu UK v Bratislave

Mgr. Andrea Antalová

detská psychologička

O₂ Športová akadémia Mateja Tótha je zameraná na vytvorenie a zdokonaľovanie pohybového základu u detí pomocou všestrannej prípravy. Cieľom je vytvorenie motorického a funkčného potenciálu s dodržaním a rešpektovaním špecifických zákonitostí a zásad vývoja dieťaťa predškolského veku. Rešpektovanie vekových zákonitostí vývoja sa hlavne odráža v znalostiach senzitívnych období. Senzitívne obdobia chápeme ako

vývojové etapy, ktoré sú vhodné pre tréning určitých športových aktivít, spojené s rozvojom pohybových schopností. Existuje teda optimálne vekové obdobie pre rozvoj, fixáciu a najväčší prírastok danej pohybovej schopnosti. U detí vo veku od piatich do desiatich rokov rozvíjame koordinačné schopnosti – rytmickú, reakčnú, rovnováhovú, frekvenčnú rýchlosť, aeróbnu vytrvalosť a základný rozvoj silových schopností.

V ČOM SME INÍ?

Jedinečnosť O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha tkvie v unikátnom a prelomovom tréningovom programe. Naša Akadémia využíva moderné pohľady na pohyb detského tela. Aplikujeme princípy neuromuskulárneho riadenia pohybu. To znamená, že každý človek využíva programy uložené v centrálnej nervovej sústave, a tie potom premieňa pomocou svalov na výsledný pohyb. V našom tréningovom procese dbáme na zmenu patologických a posilnenie fyziologických programov. Využívame vývojovú kineziológiu, ktorá počas prvého roku života dieťaťa zabezpečuje jeho vertikalizáciu. Sú to programy, s ktorými sa rodíme, sú teda geneticky dané. Ďalšou významnou súčasťou našej metodiky je využívanie súboru cvičení a hier, na tvorbe ktorých sa zúčastňovala aj naša detská psychologička. Pomocou nich deti dokážu mobilizovať a zdokonaľovať mozgové funkcie, čoho dôsledkom sa stáva pohyb cieľavedomejší a u detí sa prejavuje výraznejšia túžba po športovej činnosti.

NIE SÚ CVIČENIA PRÍLIŠ NÁROČNÉ?

Nie, práve naopak. Tréningový program pozostáva z jednoduchých a nenáročných cvičení. Želaný efekt dosiahneme s využitím špecifických „trikov“, ktoré deti v priebehu cvičenia výrazne nezaťažia. Samozrejme, tréningové prostriedky a formy sú motivačné, s množstvom pohybových hier a súťaží. Motivačný efekt je umocnený používaním špeciálne navrhnutých pomôcok – športová sada, ktorú materská škola dostane od Akadémie bezplatne.

TESTOVANIE A DIAGNOSTIKA

Súčasťou tréningového procesu je diagnostické sledovanie detí, ktoré bude prebiehať jedenkrát štvrtročne. K diagnostike detí je zostavená špeciálna batéria testov, ktorá pozostáva z testov všeobecnej pohybovej výkonnosti, testu stabilizácie a psychologického testovania osobnosti. Výsledky testovania budú prístupné pre každého rodiča na webovej stránke akadémie.

VAŠA MATERSKÁ ŠKOLA A AKADEMIA

Matej Tóth sa významným spôsobom zapísal do histórie slovenského športu. Založením Akadémie sa zaradil do skupiny TOP športovcov Slovenska, ktorí sa takýmto spôsobom rozhodli podporiť športovanie detí. O₂ Športová akadémia Mateja Tótha však ako jediná ponúka masovosť a dostupnosť. To znamená, že aj vaša materská škola a vaše deti sa môžu stať súčasťou tohto významného projektu.

BENEFITY PRE VÁS

- účasťou v našom projekte získa vaša škola Certifikát O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha – celoslovenského projektu podpory detského športu,
- zabezpečíme kompletnú realizáciu tréningového procesu O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha vo vašej materskej škole,
- ponúkame odborné vyškolenie vašich zamestnancov (učiteľov telesnej a športovej výchovy), ktorí sa tak môžu stať certifikovanými trénermi Akadémie, samozrejme, so zaujímavým finančným ohodnotením,
- škola získa špeciálne navrhnutú sadu pomôcok – kvalitnejší a zaujímavejší vyučovací proces na hodinách telesnej výchovy, ktorá sa stáva majetkom školy,
- materská škola sa stáva súčasťou marketingových a reklamných plánov Akadémie – to znamená prestíž a mediálna propagácia vašej materskej školy na Slovensku,
- možnosť zapojenia vašej materskej školy do celoslovenských súťaží, sponzorských akcií a grantových programov, ktoré pripravujeme s našimi partnermi. Samozrejme, ten najvýraznejší benefit je prestíž materskej školy a hlavne hrdosť vašich detí, že môžu trénovať v Akadémii jedného z najlepších športovcov Slovenska v histórii.



Sada pomôcok

AKÉ SÚ POŽIADAVKY O₂ ŠPORTOVEJ AKADEMIE MATEJA TÓTHA?

Naše požiadavky súvisia so samotným tréningovým procesom. Materská škola zabezpečí tréningové priestory podľa možností: telocvičňa, pohybové štúdio, vonkajší športový areál. Časový rozvrh tréningov je optimálny v čase od 13.00 h do 16.00 h. Periodicita tréningov je jedenkrát do týždňa alebo podľa počtu prihlásených detí. Materská škola môže zabezpečiť pedagogického zamestnanca – učiteľa, ktorému Akadémia vyplatí mzdu za každú odtrénovanú hodinu a ktorý je zdarma vyškolený v rámci O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha. Učiteľ získa Certifikát na vykonávanie trénerskej činnosti. V prípade, že pedagógovia materskej školy nebudú mať záujem o vykonávanie tréningovej činnosti, trénera zabezpečí Akadémia.

POPLATKY PRE ČLENOV O₂ ŠPORTOVEJ AKADEMIE MATEJA TÓTHA

Členský poplatok pre deti materských škôl	15 € za mesiac	71,25 € za polrok	135 € za rok
---	----------------	-------------------	--------------

AKO ZÍSKAŤ LICENCIU AKADEMIE

Zriaďovateľ školy, alebo samotná materská škola si môže zakúpiť Licenciu, v cene ktorej získava všetky benefity. Licenciu je možné zakúpiť pre jednu tréningovú skupinu t. j. 20 detí, alebo viac tréningových skupín (každá skupina by nemala mať viac ako 20 detí aj z bezpečnostných dôvodov).

Licencia sa zakupuje na jeden školský rok (resp. 10 školských mesiacov – nemusí to byť nevyhnutne v jednom školskom roku).

Licencia má formu zmluvy, na základe ktorej uhradí materská škola, alebo zriaďovateľ licenčný poplatok v jednej, alebo dvoch splátkach, podľa dohody. V tejto forme rodičia už neplatia žiadne poplatky.

POPLATOK ZA LICENCIU O₂ ŠPORTOVEJ AKADEMIE MATEJA TÓTHA

Licenčný poplatok pre materské školy	2 000 € za rok (10 mesiacov)
--------------------------------------	------------------------------





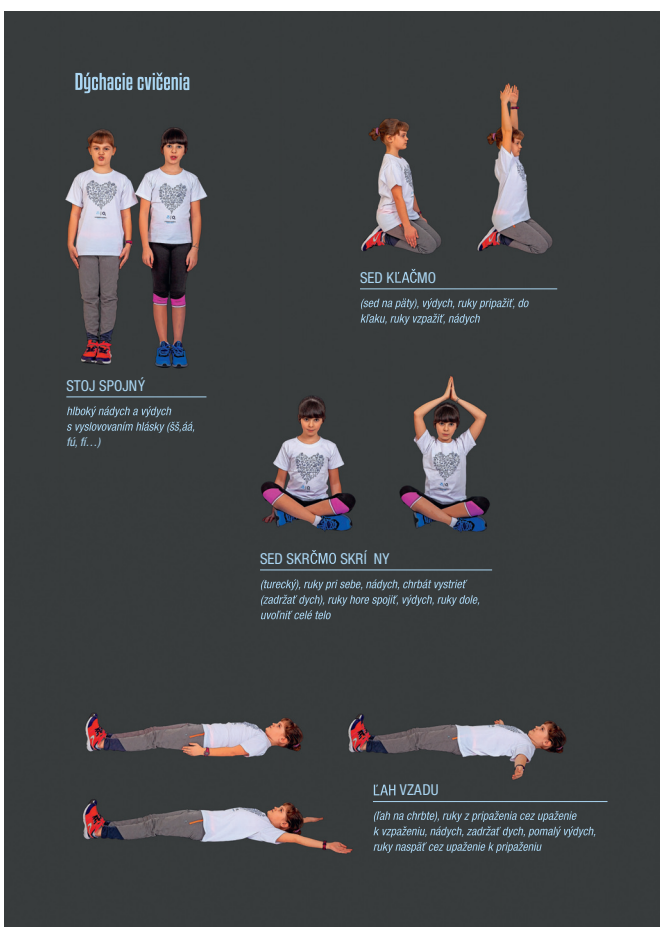
TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

Tréning detí

V dnešnom svete plnom elektroniky sa spontánna pohybová aktivita detí značne vytratil. Z hľadiska zdravého vývoja detí je však pohyb nevyhnutný. V nasledujúcej kapitole sa dozvieme o základných vývojových charakteristikách detského organizmu, čo by mala pohybová príprava detí predškolského veku obsahovať, ale aj aké sú riziká spojené s nesprávnym vykonávaním vybraných telesných cvičení.

Podporíme preto ich zdravý vývoj správnym vedením a ukáame im, že šport je zábava.

Lukáš Odráška

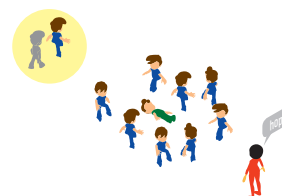


40

Nezobudíme horára

Autor: Chudík (2011)

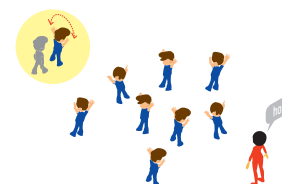
Deti chodia po priestore a na znamenie chodia na prednej časti chodidla, aby nezobudili horára.



Na medveďa

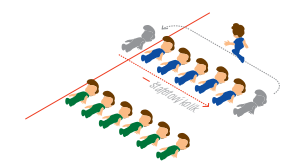
Autor: Chudík (2011)

Deti chodia po priestore a na znamenie vykonávajú kolísavé úkroky na strany so zdvihnutými pažami.



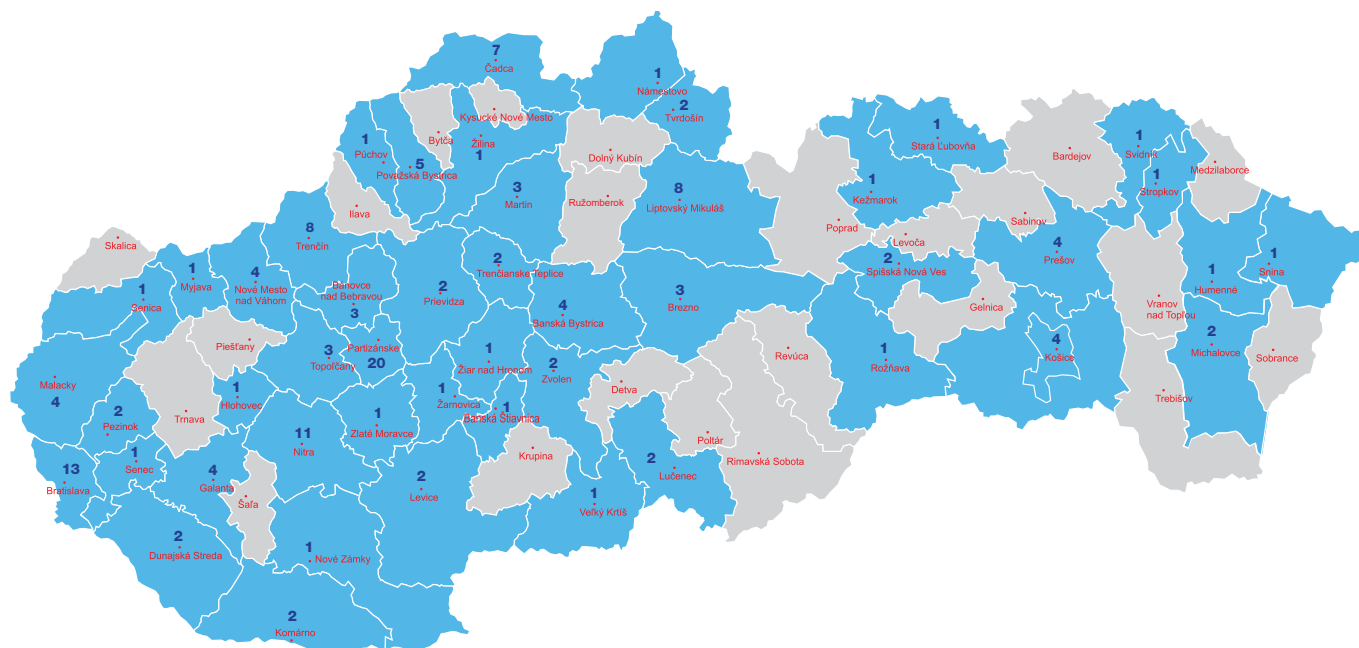
Preteky slimákov

Deti rozdelíme do dvoch družstiev. Každé družstvo má jeden štafetový kolík. Deti zaujmú pozíciu ľah na vpred vyznačených čiarach. Deti ležia od seba v takej vzdialenosti, aby bolo možné podať kolík len najbližšiemu spoluhráčovi. Tak sa zaisťujú rovnaké podmienky pre všetky družstvá a zároveň sa predlžuje trvanie súťaže. Na štartovný povel sa posledný zdvihne, beží okolo svojho ležiaceho radu a ľahne si tesne vedľa prvého. Hneď ako si ľahne, podá štafetu susednému spoluhráčovi, a tá putuje až na koniec ležiaceho radu. Potom vybieha so štafetou ďalší hráč a beží si ľahnúť dopredu smerom k cieľu, opäť tesne vedľa hráča na začiatku radu. Takto postupuje družstvo až dovtedy, pokiaľ si posledný ľahne na cieľovú čiaru.



O₂ ŠPORTOVÁ AKADÉMIA MATEJA TÓTHA

v školskom roku 2022-2023



Číslo znamená počet skupín v jednotlivých okresoch.





O₂ ŠPORTOVÁ AKADEMIA MATEJA TÓTHA

KONTAKT

O₂ Športová akadémia Mateja Tótha
Trnavská cesta 37, 831 02 Bratislava
+421 915 165 745
info@akademiamatejatotha.sk
www.akademiamatejatotha.sk

