



O₂ ŠPORTOVÁ AKADEMIA
MATEJA TÓTHA



Odkaz olympijského zlata

O₂ Športová akadémia Mateja Tótha

CELOSLOVENSKÝ PROJEKT

všeobecnej športovej
prípravy pre deti

predškolského a mladšieho školského veku



O₂ ŠPORTOVÁ AKADÉMIA
MATEJA TÓTHA



Vítazstvo na olympijských hrách je to najväčšie víťazstvo, aké môže športovec dosiahnuť. Eufóriu a emócie prežíva so športovcom celá krajina.

Rovnaké pocity mal po návrate z Rio de Janeiro aj Matej Tóth. Pociťoval zodpovednosť, posunúť odkaz olympijského zlata ďalej. Jeho myšlienky spolu so svojím tímom pretavil do celonárodného projektu

O₂ Športová akadémia Mateja Tótha.

O₂ Športová akadémia Mateja Tótha

Akadémia olympijského víťaza vznikla s cieľom motivovať čo najviac detí k športovaniu a zdravému pohybu.

Tím odborníkov okolo Mateja Tótha mal za úlohu vytvoriť metodiku tréningového procesu, ktorá bude motivačná, hravá, jednoducho taká, aby deti pociťovali z pohybu radosť a tešili sa na každý tréning.

Táto úloha však bola len jedna z mnohých, ktoré tím dostal. Matej Tóth mal oveľa väčšie nároky, chcel metodiku, ktorá bude prelomová, metodiku, ktorá zabezpečí dokonalý štart dieťaťa, mladého športovca, na ceste aj za olympijským zlatom.

Metodika

O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha

Aj laická verejnosť vie, že športový tréning profesionálneho športovca je vystavaný do najmenších detailov.

Podobne detailne je však potrebné pripraviť aj tréning najmenších detí, a tým im zabezpečiť dokonalý základ pre neskoršie podávanie kvalitných športových výkonov.

Z praxe vieme, že častokrát je práve tréning detí nedostatočný, alebo vedený nesprávne. Preto sme sa rozhodli zacieliť svoju pozornosť práve na tých najmenších.

V našej akadémii športujú dve vekové kategórie, prvou je predškolská (4-6 rokov) a druhou mladší školský vek (6-10 rokov).

Metodika predškolského veku má za úlohu rozvoj základných lokomócií dieťaťa. U detí mladšieho školského veku cielene rozvíjame všeobecné pohybové schopnosti.

Všetky hry a cvičenia sú vystavané tak, aby zaručili dokonalý základ pre všetky druhy športov a športových disciplín.



**METODIKA:
ŠPORTOVÝ
TRÉNING DETÍ**



**METODIKA
ŠPORTOVÉHO
TRÉNINGU
PRE MATERSKÉ
ŠKOLY**

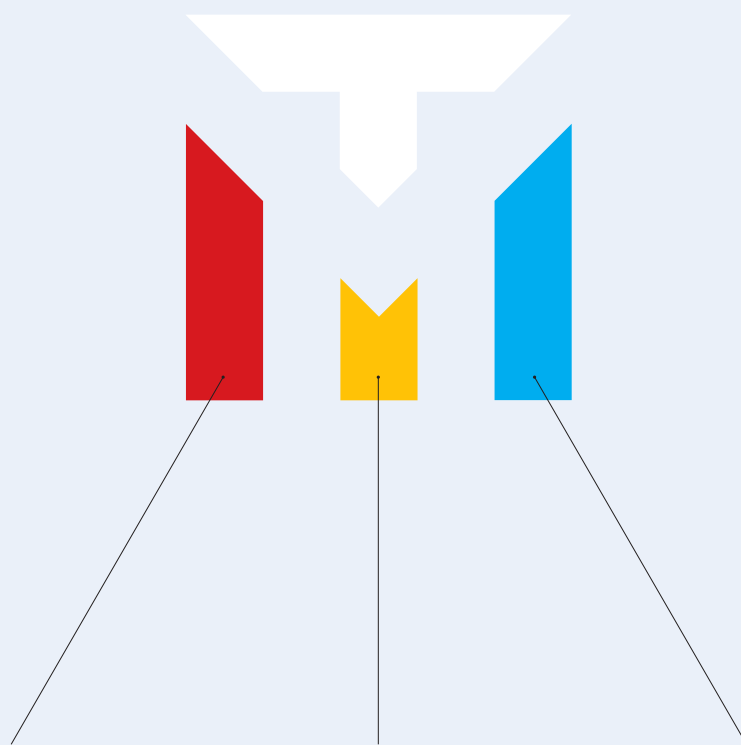


**APLIKÁCIA
KOMPENZAČNÝCH
CVIČENÍ V ŠPORTOVOM
TRÉNINGU DETÍ**

Základné

piľiére

O₂ Športovej akadémie Mateja Tótha



1.

ŠPORTOVÝ
TRÉNING DETÍ

2.

VÝVOJOVÁ
KINEZIOLÓGIA

3.

MENTÁLNY
TRÉNING

Športový tréning detí

Od prvých detských tréningov až po dosiahnutie vrcholnej výkonnosti je potrebná viacročná systematická príprava. Z hľadiska efektívnosti sa takýto dlhodobý tréningový proces rozdeľuje na niekoľko etáp, s presne vymedzenými úlohami. Hlavným cieľom športovej prípravy detí je vytvárať predpoklady pre neskorší aktívny tréning a výkon. Tréning detí by mal umožňovať zvýšenie výkonnosti vo veku, kedy budú na to vytvorené optimálne podmienky.

Bohužiaľ, častokrát sa za prediktor športovej budúcnosti považujú výsledky v detských kategóriách. Takéto predstavy majú za následok predčasnú športovú špecializáciu. Vysoký objem špecializovaného tréningu v detskom veku je s ohľadom na budúcu športovú výkonnosť značne kontraproduktívny.

Tréningový program v O2 Športovej akadémii Mateja Tótha je vytvorený tak, aby dodržiaval špecifické zákonitosti vývoja dieťaťa. Odráža sa to najmä v rešpektovaní senzitívnych období. Znamená to, že tréningový program v akadémii je cieleň na rozvoj pohybových schopností, ktoré sa najefektívnejšie rozvíjajú práve v tejto vekovej kategórii a ich neskorší rozvoj je značne obmedzený.

Práve v tomto tvrdení vidíme problém týkajúci sa veľkého objemu špecializovaného tréningu. Pohybové schopnosti, ktoré sú často kľúčové k dosiahnutiu určitého športového majstrovstva, v takmer každom športovom odvetí, sú zanedbávané. Ak v období, ktoré je citlivé na ich rozvoj, nedošlo k dostatočnej adaptácii, bez zveličovania môžeme povedať, že už nemáme stopercentného športovca.

V O2 Športovej akadémii Mateja Tótha je tréningový program riadený časovo-tematickým plánom, ktorý zabezpečí tréningový objem špecifických cvičení k dosiahnutiu dostatočnej adaptácie konkrétnych pohybových schopností, ako je reakčná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rovnováhová a rytmická schopnosť. Veľké množstvo cvičení je cieleň na rozvoj celkovej koordinácie, tzv. agility a všeobecného rozvoj CNS. Súčasťou metodiky sú tiež cvičenia na rozvoj sily a funkčného stavu organizmu.

Takýto tréningový program vytvára dostatočne kvalitný základ pre všetky druhy športov.

piliér



Vývojová kineziológia

O2 Športová akadémia Mateja Tótha využíva moderné pohľady na pohyb ľudského tela.

Pohybová aktivita detí, by mala spĺňať predpoklady pestrej palety pohybových aktivít. Vývojová kineziológia aplikovaná do metodiky a tréningových prvkov je zárukou týchto potrieb športovej činnosti. Naša metodika využíva prirodzené a vrodené pohyby, s ktorými sme sa narodili. Postupne sme naše telo pripravili na vzpriamený pohyb. Všetky polohy, ktoré v tréningovom programe využívame, poskytujú kvalitný podklad pre prácu svalových súhier. Základným princípom pri práci s vývojovými polohami je spolupráca napriamenej (vystretej) chrbtice a bránice (dýchanie do brucha). Pevný trup a samostatný (izolovaný) pohyb v bedrových kĺboch a ramenách. Stabilita chrbtice je založená na dynamickej koordinácii

jednotlivých segmentov. Správna svalová aktivácia je dôležitá pre udržanie správnych pozícií kĺbu a zabráneniu abnormálnych pohybových vzorov. Využívame cvičenia, ktorých cieľom je ovplyvniť hlboký stabilizačný systém. Funkčne to môžeme definovať ako tréning zameraný na zlepšenie kontroly trupu a bedrového kĺbu a je neoddeliteľnou súčasťou športového vývoja detí. Tiež dáva predakciu k lepšiemu výkonu. Ďalšiu dôležitú funkciu zohráva bránica. Počas vývoja je hlavná funkcia bránice respiračná. Postupne si však bránica začína vytvárať duálnu funkciu – popri respiračnej aj posturálnu. Duálna funkcia bránice súvisí so stabilizáciou pohybu. Hlboký stabilizačný systém predstavuje akúsi formu opory pre vykonávanie pohybu. Tento poznatok je možné využiť pri zlepšovaní technického prevedenia jednotlivých pohybov v rozličných športových disciplínach.

piliér

2



OP



Mentálny tréning

Aby sme deti naučili využívať svoje schopnosti, vytvorili sme pre nich mentálny tréning, ktorý realizujeme hrou formou. Pozostáva z relaxácie, koncentrácie a vizualizácie.

Relaxácia

Čím častejšie sa budeme venovať relaxačným aktivitám, tým skôr sa deti dokážu uvoľniť, naučia sa relaxovať, zároveň sa zlepši ich pozornosť, sústredenosť, zvýši sa ich sebadôvera a okrem iného budú deti dosahovať aj lepšie výsledky. Progresívna svalová relaxácia spočíva v sústredenom napínaní a uvoľňovaní jednotlivých svalových skupín.

Takýmto cieľným stiahnutím a uvoľnením svalových skupín sa deti naučia odstraňovať napätie v konkrétnych svalových skupinách.

Koncentrácia

Koncentrácia znamená, nevypúšťať do svojho vedomia nič, okrem toho, čo je potrebné. O čo úspešnejšie dokážeme ignorovať ostatné vnemy, o to je naša sústredenosť hlbšia.

Ak sa deti nenaučia sústrediť a ignorovať rozptýlenie okolo seba, bude pre ne veľmi ťažké uspieť v akomkoľvek športe. Je dôležité u detí rozvíjať ich schopnosť koncentrácie. Preto sú cvičenia a hry na koncentráciu súčasťou každej tréningovej jednotky v O2 Športovej akadémii Mateja Tótha.

Vizualizácia

Športoví psychológovia používajú vizualizáciu na zlepšenie akcienschopnosti športovcov a okrem iného aj na odstránenie stresu. Je to akási predpríprava mozgu na určitý výkon. Keď si športovci pripravujú v mozgu budúcu akciu – predstavujú si seba samého pri vykonávaní určitej športovej činnosti v tom najlepšom prevedení – mozog to vyhodnotí ako niečo, čo sa uskutočnilo. Pri reálnom výkone to napomáha športovcom dosiahnuť lepšie a kvalitnejšie výkony. Je to vďaka tomu, že náš mozog prechádza rovnakým procesom pri vizualizácii, ako aj pri konkrétnej činnosti. Je dôležité deťom ukázať aj takúto cestu. Mentálny tréning v našej akadémii obsahuje cvičenia a hry práve na rozvoj vizualizačného procesu. Celý proces vizualizácie sme prispôbili vekovým danostiam detí.

piliér

3

Dokonalý všestranný rozvoj a príprava športovca



Ako to funguje?

Všetky tri piliere sú pre rozvoj budúceho športovca významné. Začlenenie vývojovej kineziológie, fyzioterapie a psychologickkej prípravy do športového tréningu detí od úplných začiatkov športovania je výnimočné. V čom sme však unikátni je, že tréningový program v O₂ Športovej akadémii Mateja Tótha obsahuje metodiku cvičení, ktorá súčasne využíva všetky tri piliere. Takáto aplikácia tréningového zaťaženia je efektívnejšia, zaručuje kvalitnejší rozvoj športovej výkonnosti a nezáleží na tom, či sa dieťa bude v budúcnosti venovať kolektívnemu alebo individuálnemu športu, či pripravujeme budúceho futbalistu, basketbalistu, volejbalistu, atléta alebo cyklistu.

Tréningový program akadémie

Tréningový proces je nastavený tak, aby si deti neuvedomovali určitú zložitost' trojkombinácie cvičení. V našom programe uplatňujeme prostriedky a formy s požiadavkou na všestrannost', variabilitu, pestrost', emocionálnost' a súťaživý charakter. Deti majú na tréningu pocit hry a zábavy, no každé cvičenie je cieleené ku konkrétnemu rozvoju určitej pohybovej schopnosti.

A práve s využitím vývojovej kineziológie a mentálneho tréningu je efekt rozvoja pohybových schopností významnejší a kvalitnejší. V tejto vekovej kategórii sú deti senzitivne najmä na rozvoj schopností súvisiacich s rozvojom CNS. Rozvíja sa schopnosť reagovať na jednoduché a zložité podnety. Deti sa učia zvládať koordinačne náročné úlohy. Postupne sa rozvíjajú rýchlostné schopnosti. Je to obdobie, kedy sa tvorí pohybový základ budúceho športovca. Preto sme vytvorili systém cvičení, ktorý v maximálnej miere pripraví deti na špecializovaný tréning v jednotlivých športových disciplínach. V cvičeniach a hrách napodobňujeme rôzne druhy pohybov, ktoré imitujú pohyb v športových hrách: (vľavo-pravý pohyb, predo-zadný pohyb, pohyb s rýchlou zmenou smeru, pohyb so zmenou ťažiska tela a iné). Ako východiskové pozície

pohybu (štartovacie polohy) sa vo väčšine využívajú polohy z vývojovej kineziológie. Aplikáciou vývojových polôh do štartových pozícií docielime výrazne efektívnejší štart. Dieťa si postupne zautomatizuje správne držanie tela a zároveň zoptimalizuje správne prevedenie pohybu. Aplikáciou mentálnych hier na koncentráciu sa tento efekt ešte zvýrazní. Dieťa sa vo väčšej miere vie sústrediť na danú pohybovú úlohu a jej kvalitnejšie prevedenie. Cvičenia vývojovej kineziológie, ale aj mentálneho tréningu, najnovšie naši odborníci spracovali tak, aby splňali nielen fyzioterapeutickú a psychologickú funkciu, ale ich aplikáciou do tréningového procesu u detí rozvíjali pohybové schopnosti a zručnosti. V našej metodike je množstvo variácií cvičení, pri ktorých sa ako doplnkové pomôcky využívajú lopty rôznej veľkosti. Tým sme chceli doceliť kvalitný rozvoj základných lokomocí pre športové hry, najmä loptové. Priam ideálne sú kombinácie vývojovej polohy, kde má dieťa vzpriamenú chrbticu, je izolovaná práca kľbu, a v tom momente využíva ako prostriedok prácu s loptou (kotúľanie, posúvanie, podávanie, hádzanie, chytenie a iné). Aplikáciou týchto cvičení nastávajú priaznivé podmienky pre budúci rozvoj špecializovaných zručností, ako je smeč vo volejbale, strelba v hádzanej, úder v tenise, hod v basketbale a pod.

Rovnako deti využívajú loptu v mentálnom tréningu. Cvičenia sme spracovali tak, aby simulovali podmienky v športovej hre. Deti riešia myšlienkové úlohy, reagujú na zložité podnet a pritom hádžu a chytajú loptu. Cvičenia sa vykonávajú so zvýšenou tepovou frekvenciou. Samozrejme, naša metodika nevytvára priaznivé podmienky len pre rozvoj budúcich hráčov a kolektívnych športovcov. Zautomatizovanie si správneho držania tela, ale hlavne vytvorenie ideálnych pohybových

vzorov, je dôležité napríklad aj pre budúcich vytrvalostných športovcov, ako je cyklistika, beh na lyžiach, bežecké disciplíny a iné. Pri cyklických pohyboch a nesprávnom vykonávaní pohybu hrozí riziko zranenia. Takouto prípravou eliminujeme nesprávny pohybový vývoj detí a tým vytvoríme podmienky pre kvalitný výkonnostný rast športovca s oveľa nižším rizikom zranenia.

Každé cvičenie v O2 Športovej akadémii Mateja Tótha má svoj význam a cieľ. Trojkombináciou športového tréningu detí, vývojovej kineziológie, mentálneho tréningu sme vytvorili najefektívnejšie podmienky pre rozvoj detí, a tým im dali ideálny štart v ďalšom výkonnostnom raste a v dosahovaní športového majstrovstva.



Diagnostika v trénovanosti

v O₂ Športovej akadémii Mateja Tótha



Batéria testov je zhotovená tak, aby bolo možné si overiť rast výkonnosti detí v pohybových schopnostiach, ktoré v tréningoch cielene rozvíjame. Ďalšou súčasťou diagnostiky je test stabilizácie, pri ktorom deti musia zotrvať v konkrétnej vývojovej polohe. Testom sledujeme ovládanie svalového aparátu dieťaťa a čiastočne nám tento test poukáže aj na možné vývojové chyby dieťaťa.

Pomocou diagnostiky trénovanosti sledujeme individuálny rast dieťaťa osobitne a taktiež porovnávame hodnoty výkonov v jednotlivých testoch s celoslovenskými štandardami. Testovanie, diagnostika a hlavne veľké množstvo dát významným spôsobom napomáha plniť ciele tréningového procesu. Spätná väzba z testovania je ukazovateľom kvality práce s deťmi a v neposlednom rade „hmatateľným dôkazom“ o zdravom a kvalitnom vývoji dieťaťa.

U nás v akadémii prebieha testovanie trikrát do roka. Všetky výsledky sú zaznamenávané do systému elektronickej žiackej knižky dieťaťa, do ktorej má prístup každý rodič.

Naši tréneri

Bez kvalitnej práce trénerov, by bola aj tá najlepšia metodika len teória.

Preto sme vytvorili školiaci systém, ktorý musí pravidelne absolvovať každý tréner akadémie. Školenie vedie tím odborníkov z oblasti športového tréningu, fyzioterapie a psychológie. Súčasťou školiaceho tímu sú aj naši externí pracovníci z významných inštitúcií, zaoberajúci sa vývojom a športovým tréningom detí. Keďže našimi trénermi sú väčšinou učitelia telesnej výchovy na základných školách, ich vzdelávaním automaticky posúvame dopredu aj prácu s deťmi na ich hodinách telesnej výchovy.

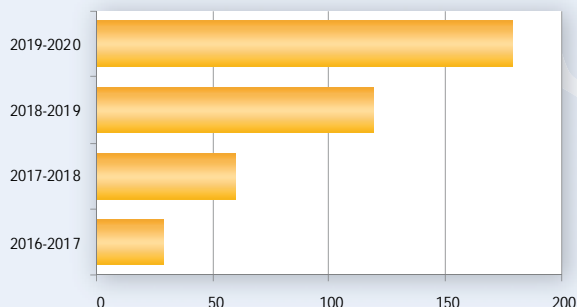


Štatistiky

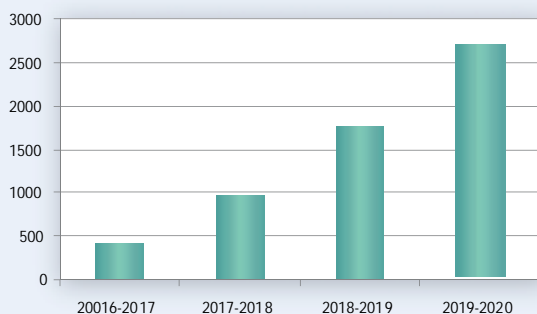
Počet športových skupín



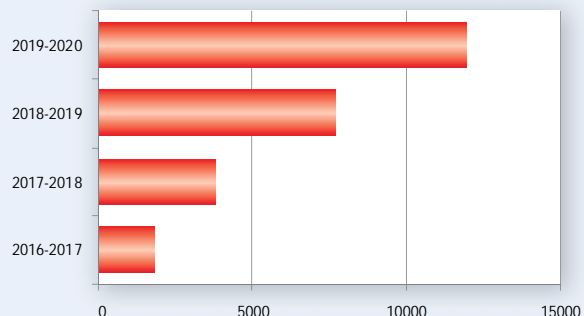
Počet trénerov



Počet trénujúcich detí



Počet odtrenovaných hodín



O2 Športová akadémia Mateja Tótha je konsolidované občianske združenie, ktoré svojou filozofiou a systematickou prácou priťahuje do svojich radov stále viac a viac cvičiacich detí a trénerov. V školskom roku 2018-2019 v akadémii cvičilo 2650 detí, ktoré trénovalo 170 trénerov. Deti akadémie počas roka odcvičili 11760 hodín, čo je oproti školskému roku 2017-2018 nárast o 180 %.

O2 Športová akadémia Mateja Tótha má snahu, popri kvalitnom športovom a mentálnom tréningu, pripraviť pre svojich členov aj nadštandardné podmienky pre ich realizáciu. Samozrejmosťou je, že každá skupina zdarma dostane športovú sadu na cvičenie, ktorá obsahuje všetky komponenty, ktoré sú potrebné na cvičenie podľa metodík O2 Športovej akadémie Mateja Tótha.

Nezanedbateľným benefitom pre tréningové skupiny v materských školách a na základných školách je, že pracovníci akadémie sa starajú o kompletné administratívne zabezpečenie chodu jednotlivých skupín, od spracovania prihlášok, cez ochranu osobných údajov (General Data Protection Regulation), až po aktualizáciu elektronickej žiackej knižky.

Na komunikáciu s rodičmi sú priamo v akadémii vyčlenení pracovníci, ktorí sú počas dňa k dispozícii trénerom a rodičom.

O2 Športová akadémia Mateja Tótha zabezpečila jednotné oblečenie. Pre deti 3000 tréningových tričiek s motívom akadémie a 180 kompletov pre trénerov. Novinkou v tomto roku, ktorú zachováme aj v ďalšom, je pitný režim. Deti na každom tréningu dostávajú zdarma fľašu minerálnej vody. Počas tréningového roka ich vypili približne 155 000 fliaš. Partner akadémie Slovenská sporiteľňa, a. s. každému dieťaťu akadémie, v rámci finančnej gramotnosti detí, daruje vkladnú knižku s vkladom 30 euro. Pri predpokladanom počte 150 tréningových skupín sa jedná o hodnotu 90 000 euro.

Úlohu, ktorú pri vzniku O2 Športovej akadémie Mateja Tótha si jej zakladatelia dali, je propagácia pohybu detí. Vedeli, že nebude stačiť len dobre riadiť svojich členov, poskytovať im priestor na cvičenie, ale využiť aj celonárodnú obľúbenosť a charizmu olympijského víťaza a majstra sveta Mateja Tótha na osvetu.

O2 Športová akadémia Mateja Tótha v spolupráci s partnermi, v rámci vyhlásených grantov, umožňuje deťom bezplatne sa zapájať do činnosti akadémie. Grant O2 Dobrá vec, každoročne takto zastreší 40 tréningových skupín, čo je približne 800 detí. Záujem o tento grant je obrovský, svedčí o tom aj

535 795 zaslaných hlasov počas dvojročnej súťaže.

Ďalšou z foriem propagácie zdravého športového vývoja detí sú aj Športové dni, ktoré akadémia pravidelne organizuje v jednotlivých krajoch Slovenska pre všetky školy, nielen tie, ktoré sú zapojené do akadémie. Súčasťou dní je aj predstavovanie jednotlivých športových zväzov, formou aktívnej účasti, ktoré sú súčasťou Slovenského olympijského a športového výboru.

Množstvo detí zapojených do celoslovenského projektu O2 Športovej akadémie Mateja Tótha, úspešné Športové dni vyvracajú celospoločensky proklamovanú formulu, že deti nechcú športovať, zaujímajú ich len počítače a sociálne siete. Akadémia si overila, že deťom je potrebné ponúknuť kvalitné podmienky na športovanie a sú ochotné venovať sa pohybu. Záujem detí je tým najlepším vysvedčením a potvrdením zmysluplnej cesty fungovania O2 Športovej akadémie Mateja Tótha.

Kontakt

Športová akadémia Mateja Tótha, o.z.
Trnavská 37, 831 04 Bratislava
tel.: 0915 165 745
info@akademiamatejatotha.sk

www.akademiamatejatotha.sk

